



快適なお昼寝で働き方改革！ ラフィネ×エアウィーヴ「パワーナップコース」を3月1日からスタート ～ビジネス街を中心とした「ラフィネ」の一部店舗で提供～

全国でリラクゼーションスペースを展開する株式会社 ボディワーク（東京都港区、代表取締役：清水 秀文）と、高反発マットレス・マットレスパッドを製造・販売する株式会社 エアウィーヴ（東京都中央区、代表取締役会長兼社長：高岡 本州）は、2019年3月1日より、眠るための特別リラクゼーションと快眠寝具での昼寝がセットになった「リラクゼーションパワーナップコース」を、ボディワークが運営するリラクゼーションスペース「ラフィネ」の一部店舗でスタートします。

社員一人ひとりの生産性の向上が求められる中、仕事のパフォーマンスを上げる効果があるとして昼寝が注目されています（別紙参照）。しかし、現実には、昼寝用のスペースがあるオフィスは少なく、職場で昼寝ができる環境は整っていないのが現状です。

そこで、ボディワークとエアウィーヴは、専門的な研修を受けたセラピストによる施術と上質な寝具を組み合わせることで、短時間で効果的にリフレッシュしてもらえる「パワーナップコース」を考案しました。この「パワーナップコース」は、マットレスパッド「エアウィーヴ」に寝た状態で、ボディワークが開発した眠るための特別リラクゼーションの施術を受けてもらい、施術後に質の高い仮眠がとれるという内容で、コースは下記の3種類となっています。

コース名	コース金額（税込）	内容	こんな方におすすめ
30分コース	2,160円	施術15分＋仮眠15分	短時間でスッキリしたい方に
45分コース	2,700円	施術15分＋仮眠30分	目や頭のお疲れが溜まっている方に
60分コース	3,240円	施術15分＋仮眠45分	寝不足が続いている方に

コースを提供するのは、東京のビジネス街と成田空港にあるボディワークのリラクゼーションスペース「ラフィネ」の7店舗で、13時から16時の時間帯となっています。

ボディワークとエアウィーヴでは、コラボレーションによって、今後も快適な昼寝による働き方改革を提案していきたいと考えており、3月からスタートする各店での利用者の反応などを踏まえながら、提供する店舗を徐々に拡大していく予定です。

■ 本件に関するお問い合わせ先 ■

株式会社エアウィーヴ 戦略・PR室 入江・潮見

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-1-6 八重洲kビル4階 TEL：03-6214-2460 FAX：03-6214-2461

E-mail: press@airweave.jp

株式会社ボディワーク 広報担当 老川

〒107-0052 東京都港区赤坂1-1-14 野村不動産溜池ビル1F TEL：03-5114-6131 FAX：03-5114-2593

E-mail: m.oikawa@bodywork.co.jp



ラフィネ×エアウィーヴ リラクゼーションパワーナップコース実施概要

実施店舗

・ラフィネプリウス アークヒルズ店	(TEL 03-3588-8401)
・ラフィネ 新東京ビル店	(TEL 03-6269-9861)
・ラフィネ 大手町フィナンシャルシティ店	(TEL 03-6225-2671)
・ラフィネ 大手町ビル店	(TEL 03-5223-0007)
・ラフィネ 東京交通会館店	(TEL 03-3216-7851)
・ラフィネ 成田空港第2ビル搭乗ゲートエリア店	(TEL 0476-30-1459)
・ラフィネプリウス 成田空港第1ビル5階店	(TEL 0476-32-8069)



実施時間帯

13:00～16:00

実施期間

2019年3月1日（金）～5月31日（金）

■ 株式会社ボディワークとは ■


Raffine ラフィネ
リラクゼーションスペース

株式会社ボディワークは、「ココロとカラダをリセットする」をテーマに、リラクゼーションスペース「ラフィネ」をはじめ、バリ式ヒーリングサロン・高級志向店舗など9つのリラクゼーションブランドを全国で500店舗以上展開しています。業界のリーディングカンパニーとして、リラクゼーションの新しい価値を創造・提案するとともに、2013年10月の日本標準職業分類への「リラクゼーション業」新設に尽力するなど、セラピストの社会的地位向上にも努めています。

社名 : 株式会社ボディワーク
 設立 : 2008年10月1日（旧設立2001年1月）
 代表者 : 代表取締役 清水 秀文
 所在地 : 東京都港区赤坂1-1-14
 URL : <https://www.bodywork.co.jp/>

airweave

■ 株式会社エアウィーヴとは ■



株式会社エアウィーヴは、「The Quality Sleep（眠りの世界に品質を）」をミッションに、高反発マットレスパッド「エアウィーヴ」をはじめ、ベッドマットレス・枕・かけ布団などの製造販売を行う総合寝具メーカーです。スタンフォード大学との睡眠研究に裏打ちされた製品は、浅田真央さん・錦織圭さんをはじめとする一流アスリートやリッツパリア・加賀屋などの高級ホテル・旅館に認められ、2007年の販売開始から7年あまりで年間売上100億円を突破しました。2020年には、睡眠研究で蓄積したデータをもとに、個々人の体型にあわせてカスタマイズした最新の寝具を提案します。

社名 : 株式会社エアウィーヴ
 設立 : 2004年11月11日
 代表者 : 代表取締役会長兼社長 高岡 本州
 所在地 : 東京都中央区八重洲2-1-6
 URL : <https://airweave.jp>

商品に関するお問い合わせは、
 エアウィーヴコンタクトセンターまで。

TEL : 0120-824-811
 10:00～17:00（平日・土日）



【参考】

社員一人ひとりの生産性の向上が求められる中、仕事のパフォーマンスを上げる効果があるとして昼寝が注目されています。最近の事例では、米Google社が従業員の業務効率を上げるためにお昼寝用の睡眠マシン「NapPod（ナップポッド）」を導入したほか、ヤフー株式会社が2016年9月に移転した新しい本社に従業員向けの仮眠スペースを設けたことで話題になりました。昼寝には脳のリセットさせ、疲労回復を促す効果があると言われており、過去にNASAが実施した研究では、わずか26分の昼寝でパイロットのパフォーマンスが34%向上し、集中力も54%上がったという結果が出ています。

睡眠研究の第一人者であり、ベストセラーとなった著書『スタンフォード式 最高の睡眠』の中で「睡眠負債」の概念を提唱し大きな反響を呼んだスタンフォード大学医学部教授・同大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治氏も、その有効性を認めています。



夜間の睡眠時間が充分でない現代人は、日中に仮眠をうまく取り入れると、脳の疲れが軽減され、その後のパフォーマンスが上がります。この仮眠の「質」をより良くするためにリラクゼーションは効果的と言えます。リラクゼーションによって身体がリラックスした状態になると、交感神経活動を抑え、より効果的に休息が取れます。**今回のコースのように、頭や手のひらを揉みほぐしてから仮眠を取れば、短時間でも心身の休息がしっかりと行われ、仮眠の効果を実感できるでしょう。**

スタンフォード大学教授 西野精治氏