

A woman is lying on her back, eyes closed, with a brass bowl suspended above her face. A thin stream of water is pouring from the bowl onto her forehead. The scene is dimly lit, creating a relaxing atmosphere.

**THE
HUNDRED**
WELLNESS SALON

睡眠改善プログラム Sleep Improvement Program



Why is it essential to care for the brain and autonomic nervous system now?

なぜ今、脳と自律神経のケアが必要なのか

- 70% of fatigue is said to stem from “brain fatigue” - Ministry of Health, Labour and Welfare
- Executives working in high-stress, high-stakes environments accumulate “brain overwork”
- Poor sleep quality → Impaired judgment, reduced focus, emotional volatility → Increased business risk
- Most approaches are symptomatic and fail to address the root cause
- These issues are hard to quantify, and by the time they’re noticed, they’re often chronic

“ To generate results, one must first optimize the vessel for thinking and decision-making ”

- 疲労の7割は「脳の疲れ」とされる（厚生労働省）
- 高ストレス・高判断環境にいるエグゼクティブほど“脳のオーバーワーク”が蓄積
- 睡眠の質低下 → 判断力・集中力・感情のブレ → 事業リスクへ
- 対症的なアプローチが多く、根本改善につながらない
- 数値化されにくい悩み”であり、気づいた時には慢性化している

“ 成果を生むには、まず“思考と判断の器”を整えることから ”

What's needed is to incorporate habits that lower brainwave activity.

必要なのは脳波を下げる習慣を取り入れること

Taking time during the day to shift into an alpha brainwave state can significantly enhance both sleep quality and daytime performance.

日中に脳波が下がっている（α波）時間を設けることが、結果として質の良い睡眠と日中のパフォーマンス向上につながります。



①What is Shirodhara? シロダーラとは

Derived from the Sanskrit words "shiro" (head) and "dhara" (flow),

Shirodhara is an ancient Ayurvedic therapy that has been practiced across Asia for centuries.

サンスクリット語で頭を意味する「shiro」と
流れを意味する「dhara」の組み合わせに由来する。

アジア地域で何世紀にもわたって行われてきた
古代のアーユルヴェーダ療法である。

**It is highly effective in regulating
the nervous system and balancing endocrine (hormonal) functions.**

神経系、内分泌(ホルモン)の調整に非常に効果的



Physical and Physiological Effects of Shirodhara シロダーラによる物理的・生理的作用

THE
HUNDRED
WELLNESS SALON



At THE HUNDRED WELLNESS SALON,
we are **the only place in Japan to offer the Royal Method**
—a treatment originally designed for royalty.
This elite and top-tier technique, once reserved exclusively
for Indian nobles and Nepalese royalty, has been passed
down in secrecy and is now made available to you.

THE HUNDRED WELLNESS SALONでは、王族のためのケア
「ロイヤルメソッド」を日本で唯一提供。
インドの貴族やネパール王族など選ばれた人しか受けられな
かった、門外不出で最高峰の手技です。

- A continuous, pleasant sensation of vibration and pressure on the forehead
- Stimulation of marma (vital points)
- 額への絶え間ない心地よい振動と圧力
- マルマ(ツボ)への刺激



- Amplification of cranial vibrations
- Activation of brain regions responsible for deep relaxation, including the frontal lobe, limbic system, brainstem, and autonomic nervous system
- 頭蓋内の振動の増幅
- 前頭葉、大脳辺縁系、脳幹、自律神経系のリラックスする部位の活性化



Emergence of alpha brainwaves
アルファ波の出現



Secretion of serotonin (a precursor to melatonin, the sleep hormone) and endorphins (the happiness hormone)
セロトニン(睡眠の材料ホルモン)、エンドルフィン(幸せホルモン)の分泌

シロダーラ施術がもたらす効果

- 睡眠状態と覚醒状態の間＝瞑想状態を体感
- リラックスする神経の活動を習慣化

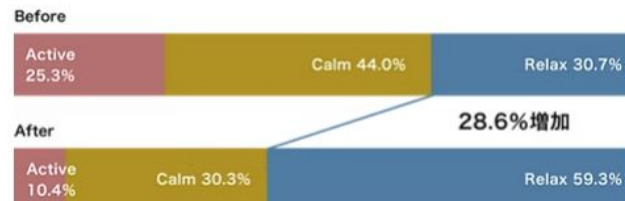


心身を回復させる力の向上



日中の集中力、生産性の向上

実際に1回の体験でも、脳波に変化



シロダーラ後で脳波が「Relax」である状態の時間が大幅に増加。
脳波の低下は、副交感神経の活性化が睡眠改善プログラム
「Sdeep」によって引き起こされた可能性を示唆します。身体
的・精神的なリラクセス効果やストレス軽減の可能性があります。

※計測に関して：シロダーラを受ける前5分間と後5分間を脳波デバイス「zentopia」を利用して計測。BrainCo Incの「仰憩」アプリを利用して解析。※引き続き当社にてデータ解析中

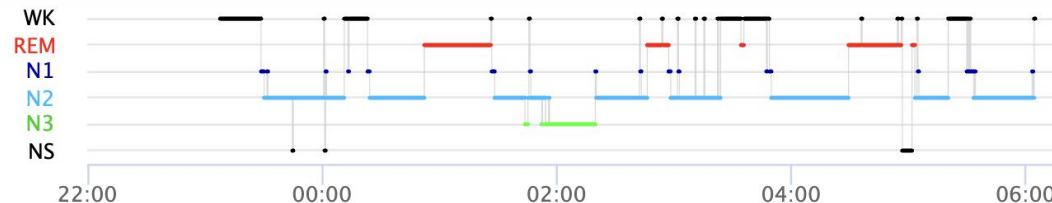
Reference: Brainwave Measurement Data Indicating Improvement

参考)改善を示す脳波計測データ

Before
Program

Total Sleep Score

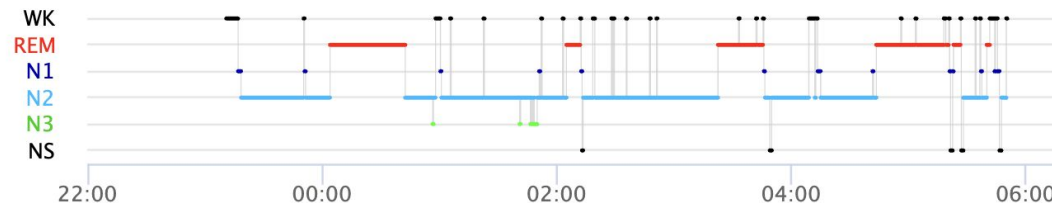
1
2025/3/14
23:07~
2025/3/15
06:04
ぐっすり脳波
スコア
580



Frequent
early-morning
awakenings
明け方の中途覚醒が
多い

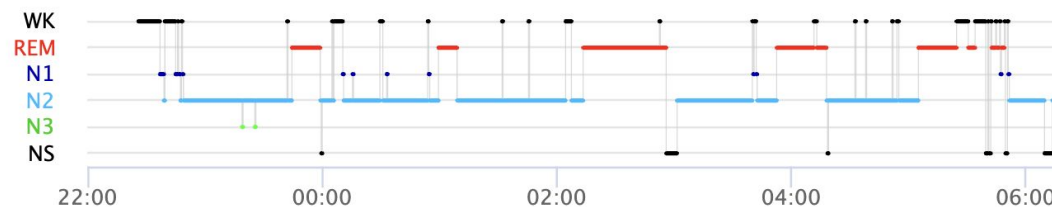
After
3 sessions of
Shirodhara

2
2025/3/21
23:11~
2025/3/22
05:50
ぐっすり脳波
スコア
658



After
6 sessions of
Shirodhara

3
2025/4/10
22:26~
2025/4/11
06:34
ぐっすり脳波
スコア
784



Reduction in
nighttime
awakenings
Increase in non-REM
sleep and total sleep
duration
中途覚醒の減少
ノンレム睡眠、睡眠時
間の増加

実際のお客さまの声

「途中覚醒がない睡眠は、うん十年ぶり。
こんな短期間で変化するなんて驚きです。」

「重度な睡眠への悩みを長年抱えてきた私が
初めてと言っていいほど**効果が実感できた**施術でした。
直接電話してご連絡したいほどの感動です。」

「普段から付けているスマートデバイスで、いつも睡眠スコアは60前後、
高くても80台なのに、**今回はじめて100**がつけました！」

Program overview プログラム概要

Item/項目	Details/内容
Key Features 特徴	A program that integrates traditional medicine and measurable data 伝統医学 × 可視化 を融合したプログラム設計
Program Contents 内容	<ul style="list-style-type: none">- Shirodhara treatments- visualization of changes through quantitative assessment- シロダーラ施術- 定量データによる変化の可視化
Duration 期間	From 1-3 months 1～3ヶ月
Target 対象	Chronic fatigue, brain fatigue, decreased concentration, insomnia, emotional imbalance (anxiety, burnout, sense of loss), jet lag 不眠、慢性疲労、脳疲労、集中力の低下、心の乱れ(不安、疲弊感、喪失感)、時差ぼけ

Price ご料金

Shirodhara 6 Sessions シロダーラ6回プラン：

¥156,000 → ¥148,200 (5% OFF)

Example visit schedule: Twice a week for 3 weeks, or once a week for 1.5 months

※ご来店例：週2回頻度で3週間、週1回頻度で1.5ヶ月

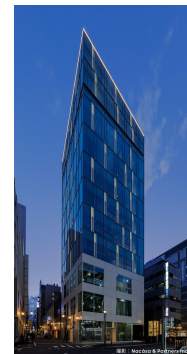
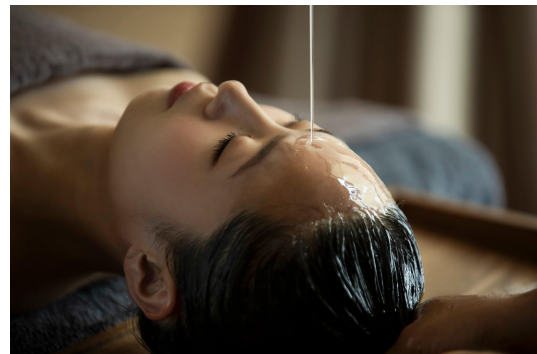
Shirodhara 10 Sessions シロダーラ10回プラン：

¥260,000 → ¥234,000 (10% OFF)

Example visit schedule: Twice a week for 5 weeks, or once a week for 2.5 months

※ご来店例：週2回頻度で5週間、週1回頻度で2.5ヶ月

THE
HUNDRED
WELLNESS SALON



特別な特典のご案内（パラマウントベッド社との協業）

Active Sleep ANALYZER(アクティブスリープアナライザー)

日々の眠りを分析する睡眠計測センサー。
あなたの一晩を可視化する。



自分の眠りは、自分ではわかりにくいもの。

Active Sleep ANALYZERは、眠るあなたのわずかな身体の動きから、睡眠をモニタリング。

専用アプリ「Active Sleep App」を通して、分析した睡眠スコアとアドバイスをお知らせします。

- **アクティブスリープ
アナライザーの無料貸し出し**
 - ・ ご自宅にWifi環境があることが必要です
 - ・ ひとり寝でない場合は、経過の差分で判断
することができます
- **個別カウンセリング 無料実施**
プログラム終了後、パラマウントベッド社の
睡眠研究所ご担当者さまによる実施

Next Step: Post-Program [Preventive Program]

終了後の【予防プログラム】のご紹介

■ Twice a Month Plan – “Ongoing Sleep Quality Improvement & Rhythm Stabilization” 月2回プラン 《睡眠の質の継続改善・リズム安定化》

Recommended for: Those who have difficulty falling asleep, experience frequent awakenings, or are prone to accumulating stress.

Purpose: establishing a habit of deep neurological rest / Continuous stabilization of the body's internal rhythm / Further enhancement of sleep quality / Digital detox and nervous system reset / Hormonal balance for men and women(usually according to age they might get sleep issues.)

[対象]寝つきづらさや中途覚醒の傾向がある／ストレスが溜まりやすい
[目的]脳の深部休息の習慣化／体内リズムの継続構築／眠りの質のさらなる向上／デジタルデトックスと神経系のリセット／加齢やホルモン変動による睡眠不調への対応（男女とも）

Price ご料金: 52,000/month → ¥49,400/month (5% OFF)

Visit frequency: Once every two weeks

ご来店頻度：2週間に1回

■ Once a Month Plan – “Insomnia Prevention & Maintenance” 月1回プラン 《不眠予防・メンテナンス》

Recommended for: Those whose sleep condition has improved and wish to maintain their well-being without recurring issues.

Purpose: Stabilization of high-quality sleep / Autonomic nervous system regulation / Prevention of accumulated brain fatigue and stress / Seasonal transitional support(as season changes also affects sleep and body rhythms)

[対象]睡眠が改善傾向にある方／不調を繰り返さずに過ごしたい方
[目的]良質な睡眠の安定化／自律神経の安定／脳疲労・ストレスの蓄積予防／季節の変わり目による睡眠リズムの乱れを予防

Price ご料金: ¥26,000/month → ¥24,700/month (5% OFF)

Visit frequency: Once a month

ご来店頻度：月に1回

For both plans, credit card payment is available at your first visit each month.

We also offer preventive care programs using other treatment menus. Please feel free to consult with us.

※両プランとも、毎月の初回来店時にクレジットカード決済可能です

※他の施術メニューによる予防プログラムのご提案も可能です。お気軽にご相談ください。