NASAも認める「パワーナップ」を取り入れたコワーキングスペースが誕生します

COMOTIZE合同会社（本社：神奈川県）は2023年7月14日（金）
に、仮眠ができるコワーキングスペース【NAP FOR WORK Yokohama Lounge（ナップフォーワークヨコハマラウンジ）】を横浜市中区（JR関内駅から徒歩2分）にオープンします。
「心地よく、快適に、効率よく仕事ができる」がコンセプトのワークスペースです。
ワークスペース内にはパワーナップのために開発されたチェア「エナジーポッド」を完備。パワーナップとは、NASA Napsという睡眠研究によって、認知能力、注意力などパフォーマンスが向上したと報告されている20分程度の短い仮眠のことです。そのパワーナップを積極的に取り入れることで、効率のよい仕事や勉強、作業が可能になります。

●20分の仮眠専用に開発された『エナジーポッド』を完備
エナジーポッドは仮眠専用に開発されたパワーナップチェア。20分間のプログラムを搭載し、人間工学を追求したシート、ドーム型のプライバシーバイザーによって周りを気にすることなく、最高のパワーナップができます。（1回1,500円）

●集中しやすい静かで落ち着いた空間
ソロワークに適したスペースなので集中力を高め仕事や勉強の効率アップが可能。集中ブース、デスク、ソファー、カウンターなど気分にあわせて選べるフリーアドレスです。（1h600円 ）

●仕事や勉強に必要なサービス
FreeWi-Fi、防音ブース完備で電話やWeb会議などが可能。電源、USB、モニター、プリンター（コピー・スキャナー付）、ウォーターサーバーやホットドリンク、スナックなどご利用いただけます。

■パワーナップのメリット
①疲れを解消し、集中力を高める。
②クリエイティブな思考を促進する。
③ストレスを解消する。
④記憶力を向上させる。

■パワーナップは20分が最適
20分のパワーナップでは軽い眠りの段階に入りやすく、脳がリセットされ、夜間の睡眠にも影響を与えないため最適とされています。深い眠りの段階に入ると、睡眠慣性によって目覚めが悪くなり、かえって疲れが残ってしまうことがあります。

〇法人向け福利厚生サービスとしてもご利用ください。
短時間の仮眠は健康維持のためにも有効といわれています。社員の方のリモートワークの場所としてのご利用はもちろん、エナジーポッドを社内に導入いただくことも可能です。お気軽にお問い合わせください。

【会社概要】
会社名：COMOTIZE合同会社
所在地：〒231-0031 横浜市中区万代町一丁目2番12号 VORT横浜関内III 9階B号室
設立：2023年2月20日
事業内容：シェアワークスペースの管理及び運営

【お問い合わせ先】
担当者名：清水
E-Mail：comotize@gmail.com
電話番号：070-8926-3270

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com