

人気の“腹筋インストラクター”など多種多様なジャンルで活躍するインストラクターが  
無料レッスン&座学で「実感できる」プログラムが充実！  
**「YAESU Wellness Weeks」**  
9月23日(土)～10月9日(月・祝) 開催

東京ミッドタウン八重洲（所在地：東京都中央区）では、施設5階にある「YAESU TERRACE」にて、健康やボディメイクをサポートするヨガ&ワークアウトプログラム「YAESU Wellness Weeks」を9月23日(土)～10月9日(月・祝)に開催します。



▲「YAESU Wellness Weeks」前回の様子

「YAESU Wellness Weeks」では、健康やボディメイクをサポートするヨガとワークアウトのレッスンを期間限定で無料開催します。多種多様なジャンルに精通するインストラクターが身近な不調に対しヨガとワークアウトでアプローチし、プログラム終了後には個別質問などの時間も設けており、“動く”だけでなく“学び”も叶えるスペシャルプログラムをお届けします。

前回好評を博した、英語とともにヨガが体験できるプログラムは「簡単！パイニングヨガ！」として新たな講師を迎えて開催。また、メディアにも度々登場し、著書も人気の腹筋インストラクターなど、多種多様なジャンルで活躍するインストラクターが集結します。

「なんとなく気持ちいいと思ってヨガをやっているけど、本当に身体にアプローチできているか不安」、「とりあえず筋トレをやっているけど実はどこに効いているか、ポイントがわからない…」こうしたお悩みを持ちつつご自身でヨガやトレーニングをしている方のお悩み解消もしていただけます。東京の玄関口である東京駅舎を眺め、都市のビルから注ぐ朝陽と夕日を浴びながら、お仕事前後の時間を活用したり、旅行中のアクティビティのひとつとしてぜひご参加ください。



▲講師インストラクター（左から Fu-chan・Maiko Kurata・Emi・YUKI・腹筋王子カツオ・MOTOMI・佐久間翔太）

## 開催概要

開催日時：2023年9月23日(土)～10月9日(月・祝)

月曜日 8:00～9:00 「朝を元気にアロマヒーリングヨガ」

担当：Fu-chan

※10月9日(月・祝)のみ 9:00～10:00

19:00～20:00 「簡単！バイリンガルヨガ！」

担当：Maiko Kurata

※10月9日(月・祝)のみ 10:30～11:30

担当：Emi

水曜日 8:00～9:00 「不調を改善！前向きになる健康ヨガ」

担当：YUKI

19:00～20:00 「肩こり腰痛解消！腹筋ワークアウト」

担当：腹筋王子カツオ

土曜日 9:00～10:00 「心身ともに健康になるヨガ&アーユルヴェーダ」

担当：MOTOMI

10:30～11:30 「セルフトレーニングが楽しく効果的になる！エンジョイワークアウト」

担当：佐久間翔太

※プログラムは変更となる可能性がございます。

実施場所：東京ミッドタウン八重洲 5階「YAESU TERRACE」(屋外テラス)

参加人数：30名程度

参加費：無料

内容：「わかりやすく学びながら実感する」をテーマに各プログラムはレッスン45分+学びタイム15分、計60分を予定

※一部レッスンは英語対応を致します。

持ち物：飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装、日焼け対策(必要であれば)

※会場に着替えるスペースはございませんのでご注意ください。

※ヨガマットは会場で無料貸出を致しますが、気になる方はご自身のヨガマットやバスタオルをお持ち込みください。

※ワークアウトではヨガマットの使用はございません。

※会場にロッカー・更衣室はございません。お荷物はご自身で管理をお願いいたします。

※YAESU TERRACEはオープンエアの空間です。必要に応じて日焼け対策のほど、お願いいたします。

### <プログラムの申し込みについて>

9月12日(火)13:00よりプログラムの申し込みがスタートいたします。(先着順)

下記URLよりご予約いただけます。

URL：<https://yaesuwellness2023a.peatix.com/>



## 各プログラムの内容&講師のご紹介



9月25日(月)/10月2日(月) 8:00～9:00、  
10月9日(月・祝) 9:00～10:00

### 「朝を元気にアロマヒーリングヨガ」

担当講師：Fu-chan

大手テーマパーク、ステージ、イベント等でダンサーとして活躍後、現在はヨガとダンスのインストラクターとして子どもからシニア世代まで幅広く携わる。自然を感じ取りながらエネルギーを循環させていく、ハッピーマインドヨガを伝えている。ヨガ指導歴15年目。



9月25日(月)/10月2日(月) 19:00～20:00

### 「簡単！バイリンガルヨガ！」

担当講師：Maiko Kurata

ブライTONスタジオ代官山ディレクター、lululemon レガシーアンバサダー、ERYT-500 カナダでのインストラクター経験を経て、現在はHatha、Kundalini Awakening yogaを中心に指導、インストラクター養成にも多く携わる。イベント、音楽フェスなどにも多数参加。プロジェクト"YOGA FOR EVERY BODY"を通じて『誰もが楽しめるYOGA』をシェアしている。



10月9日(月・祝) 10:30~11:30  
「簡単！バイリンガルヨガ！」

担当講師：Emi

小学生よりクラシックバレエやダンスを習い、舞台女優を目指し国立音楽大学声楽科へ進学。NY 留学から帰国後、子ども英会話講師の仕事をする。舞台と仕事の両立が困難になっていた時にヨガに出会い、魅力に惹かれヨガの世界へ。



9月27日(水)／10月4日(水) 8:00~9:00  
「不調を改善！前向きになる健康ヨガ」

担当講師：YUKI

元アスリート。大学院での研究は栄養と健康の必要性。高校の陸上部コーチ、スポーツ雑誌でのスポーツ栄養の連載担当も経験。大学や企業でのヨガ指導を経て現在は幼児から70代までの幅広い層へヨガの楽しさを伝えている。チェロ体操 DVD 監修・出演。ヨガ指導歴17年。



9月27日(水)／10月4日(水) 19:00~20:00  
「肩こり腰痛解消！腹筋ワークアウト」

担当講師：腹筋王子カツオ

腹筋インストラクター「腹筋王子カツオ」として、多数のメディアに出演。全米スポーツ医学協会認定パフォーマンス向上スペシャリスト（NASM-PES）の資格を保有するボディメイクのスペシャリスト。2018年 JBBF オールジャパンメンズフィットネス選手権大会優勝、「TARZAN」腹筋選手権優勝。著書に「超時短！鬼腹筋10秒ダイエット」(宝島社)がある。



9月23日(土)／30日(土)／10月7日(土) 9:00~10:00  
「心身ともに健康になるヨガ&アーユルヴェーダ」

担当講師：MOTOMI

ヨガ講師歴18年。大手老舗ホテル内会員制クラブ等にて講師を勤め、現在はパーソナルをメインにアーユルヴェーダの知恵を活かした心身ともにくつろぐヨガを伝えている。NHK Eテレ出演ほか、ヨガ・アパレルブランドのアンバサダー歴任。



9月23日(土)／30日(土)／10月7日(土) 10:30~11:30  
「セルフトレーニングが楽しく効果的になる！エンジョイワークアウト」

担当講師：佐久間翔太

Mr.JAPAN2021 ファイナリスト。セミプロとして活動していたサッカー選手時代に怪我をしたことで身体の勉強をはじめトレーナーに転身。分子栄養学や感覚運動科学の知識を生かしたレッスンが特徴。

# イベントスケジュール

9月						
日	月	火	水	木	金	土
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日 9:00~10:00 ヨガ&アーユルヴェーダ 10:30~11:30 エンジョイワークアウト
24	25 8:00~9:00 アロマヒーリングヨガ 19:00~20:00 バイリンガルヨガ	26	27 8:00~9:00 健康ヨガ 19:00~20:00 腹筋ワークアウト	28	29	30 9:00~10:00 ヨガ&アーユルヴェーダ 10:30~11:30 エンジョイワークアウト
10月						
1	2 8:00~9:00 アロマヒーリングヨガ 19:00~20:00 バイリンガルヨガ	3	4 8:00~9:00 健康ヨガ 19:00~20:00 腹筋ワークアウト	5	6	7 9:00~10:00 ヨガ&アーユルヴェーダ 10:30~11:30 エンジョイワークアウト
8	9 スポーツの日 9:00~10:00 アロマヒーリングヨガ 10:30~11:30 バイリンガルヨガ	10	11	12	13	14

## <プログラムの申し込みについて>

9月12日(火)13:00よりプログラムの申し込みがスタートいたします。(先着順)  
下記 URL よりご予約いただけます。

URL : <https://yaesuwellness2023a.peatix.com/>



## 三井不動産グループのSDGsへの貢献について

[https://www.mitsui-fudosan.co.jp/esg\\_csr/](https://www.mitsui-fudosan.co.jp/esg_csr/)

三井不動産グループは、「共生・共存」「多様な価値観の連繋」「持続可能な社会の実現」の理念のもと、人と地球がともに豊かになる社会を目指し、環境(E)・社会(S)・ガバナンス(G)を意識した事業推進、すなわちESG経営を推進しております。当社グループのESG経営をさらに加速させていくことで、日本政府が提唱する「Society 5.0」の実現や、「SDGs」の達成に大きく貢献できるものと考えています。また、2021年11月には「脱炭素社会の実現」、「ダイバーシティ&インクルージョン推進」、2023年3月には「生物多様性」に関し、下記の通りグループ指針を策定しました。今後も、当社グループは街づくりを通じた社会課題の解決に向けて取り組んでまいります。

### 【参考】

・「脱炭素社会実現に向けグループ行動計画を策定」

<https://www.mitsui-fudosan.co.jp/corporate/news/2021/1124/>

・「ダイバーシティ&インクルージョン推進宣言および取り組み方針を策定」

[https://www.mitsui-fudosan.co.jp/corporate/news/2021/1129\\_02/](https://www.mitsui-fudosan.co.jp/corporate/news/2021/1129_02/)

・「グループ生物多様性方針を策定」

<https://www.mitsui-fudosan.co.jp/corporate/news/2023/0413/>

\*なお、本リリースの取り組みは、SDGs(持続可能な開発目標)における2つの目標に貢献しています。

目標 11 住み続けられるまちづくりを

目標 17 パートナリシップで目標を達成しよう



※「東京ミッドタウンマネジメント株式会社」は、八重洲二丁目北地区エリアマネジメントから「東京ミッドタウン八重洲」のイベントプロモーション業務を受託しています。