

『チャコット代官山本店』
6月7日(金)より都内で気軽にリトリート体験ができる
「Chacott Retreat」を開催
～松本 莉緒さん、高尾 美穂さんによるスペシャルヨガレッスン開催～



□「チャコット代官山本店」サイト <https://daikanyama.chacott-jp.com/>
□Instagram https://www.instagram.com/chacott_daikanyama/

チャコット株式会社(本社:東京都港区 代表取締役社長:馬場 昭典)は、『チャコット代官山本店』において、2024年は“Chacott Butterfly”をテーマに掲げて毎月様々なイベントを実施し、チャコットが持つ「美」「芸術」「文化」を、これまでご愛顧いただいたお客さまはもちろんのこと、蝶の羽ばたきに乘せてより多くの皆さまにお届けしています。

マンスリーテーマ第4弾は「Chacott Retreat(チャコット リトリート)」です。現代のせわしなく消耗する日常から離れて自然の中で心身ともにリラックスし、ウェルビーイングを取り戻すアクティビティとしてますます注目されるリトリート。今回は、“遠くないのに、非日常”をコンセプトに、都内で気軽に体験できるイベントを、6月7日(金)から7月4日(木)まで開催します。

スタジオでは、世界ヨガデーを記念して女優・ヨガインストラクターの松本 莉緒さん、産婦人科医・医学博士の高尾 美穂さんを迎えて、スペシャルヨガレッスンを6月22日(土)と23日(日)に開催します。ヨガ愛好者はもちろん、初心者の方も楽しめる特別イベントで、心身のリフレッシュとリラクゼーションを体験していただけます。また、松本さん、高尾さん監修、体も心も満たされる食と習慣を提供する「Green Life Holistic」考案の2種のスムージーを「カフェ コトー」にて期間限定販売します。

さらに今回のイベントでは、ヨガ、ピラティス初体験の方でも気軽にご参加いただける1コイン体験レッスンやランチ付きのピラティスレッスン、南国リゾート地に訪れた気分になれるフォトスポットも設置して、お越しいただいた皆さまに気軽&手軽にリトリートできる場をご提供します。

■6月22日(土)、23日(日) オリジナルスムージー付きスペシャルヨガレッスン開催!

◇スペシャルレッスン第1弾

松本 莉緒さんによる「マインドフルネスヨガ(SLOW ヨガ)」

日時:6月22日(土) 8:20~9:20 ※5月27日(月) 8:00より予約開始

開催場所:1F バレエスタジオ

ヨガ初心者の方でもトライできるゆっくりめのフローで、呼吸を整えて全身を解放できるようなレッスンプログラムです。身体が固い方にも無理なく、分かりやすい内容のレッスンをおこないます。

松本 莉緒/MATSUMOTO RIO

女優・ヨガインストラクター

女優代表作はドラマ「聖者の行進」「モテキ」他、映画、CMに多数出演。国際アライアンスオムヨガスクールにてRYT200を習得。数々のヨガイベント、雑誌、リトリートに出演。家族と新潟へ移住し1年後の2024年3月9日にセミホットヨガスタジオ「Slow」をオープン。働く人々の心身サポート、所属講師の活動サポートを軸にこれからも日本のヨガの質を高め社会貢献に繋げて行く。

◇スペシャルレッスン第2弾

高尾 美穂さんによる「骨盤底筋トレーニングヨガ」

日時:6月23日(日) 9:30~10:30 ※5月27日(月) 8:00より予約開始

開催場所:1F バレエスタジオ

自律神経を整えながら、更年期といった女性特有の悩みに向き合い、心身ともに心地よく生きるためのヒントをヨガから得て、運動の習慣づけに繋げていけるような内容のレッスンをおこないます。

高尾 美穂/MIHO TAKAO

産婦人科医・医学博士・産業医・スポーツドクター

女性のための統合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長。

働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当。長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導。YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では毎日、女性のお悩みに答え、楽に生きられる考え方を配信している。

■「カフェ コトー」2種類の期間限定スムージー 6月7日(金)より発売

スペシャルレッスンを記念して6月7日(金)より B1F「カフェ コトー」にて期間限定発売するオリジナルスムージーは、スペシャルヨガレッスン講師の松本 莉緒さん、高尾 美穂さんのおふたりが監修。GREEN LIFE HOLISTIC ACADEMY 主宰の仲里 園子さん・山口 蝶子さんに、エネルギー溢れるしなやかな身体づくりを皆さまにご提案する、オリジナルスムージーレシピを開発していただきました。スペシャルレッスンにご参加いただいた方は、レッスン後にそれぞれの先生が監修されたオリジナルスムージーをお楽しみいただけます!

イベント、スムージーの詳細、予約方法は代官山本店サイトにて公開しています。

<https://daikanyama.chacott-jp.com/information/detail/?id=z5jc0r96dj>



■スタジオ企画でもリトリートが目白押し！

1. 「1 コイン体験レッスン」

スタジオ企画として、ヨガ、ピラティス初体験の方やレッスンに気軽に参加したい方のために、1コイン(500円税込)で受講できる30分の体験クラスをご用意しました。レッスン後はスムージーの試飲もできるお得なクラスです。レッスンは「ジャイロキネシス」、「ヨガ」、「ピラティス」、「バレエトレーニング」の4種類。ぜひ、この特別な機会をお見逃しなく！

【各クラス開催日時】

6月8日(土)ジャイロキネシス

① 15:00~15:30 ②15:45~16:15

6月9日(日)ヨガ

① 11:00~11:30 ②11:45~12:15

6月15日(土)ピラティス

① 13:00~13:30 ②13:45~14:15

6月15日(土)ヨガ

① 16:00~16:30 ②16:45~17:15

6月16日(日)バレエトレーニング

① 14:00~14:30 ②14:45~15:15

※レッスンは4F「サロン コトー」にて開催

※全クラス 6月1日(土) 8:00より予約開始

※1レッスン 500円(税込)



2. テラスでピラティス&ランチ会

チャコット代官山本店3Fの緑に囲まれた開放感のあるテラスで、岡部 舞先生によるピラティスイventを行います。通常のスタジオレッスンではなく、自然の風や陽光を感じながら、心身ともにリフレッシュする時間をご提供します。

また、ピラティスレッスンの後には、先生と一緒に「カフェ コトー」の美味しいフレッシュスムージー&軽食のランチタイムをお楽しみいただけます！

さわやかな初夏の休日を、チャコット代官山のテラスピラティスでゆっくりお過ごしください。

開催日時 6月30日(日)

レッスン 9:30~10:30/ランチ会 10:30~11:00

※6月16日(日) 8:00より予約開始



スタジオイベントの詳細、予約方法は代官山本店サイトにて公開しています。

<https://daikanyama.chacott-jp.com/information/detail/?id=z5jc0r96dj>