

PRESS RELEASE

# 「虎ノ門ヒルズヨガ 2022 AUTUMN」スタート ヨガに加え、“マインドフルネス”や睡眠の質を向上させるプログラムも登場

森ビル株式会社が運営する虎ノ門ヒルズ(東京都港区)では、11月14日(月)まで、毎年恒例のヨガプログラム「虎ノ門ヒルズヨガ 2022 AUTUMN」を開催しています。

虎ノ門ヒルズ ステーションタワーの開業を来年に控え、「国際新都心・グローバルビジネスセンター」の形成に向け拡大・進化を続ける虎ノ門ヒルズでは、人気イベントの「虎ノ門ヒルズヨガ」を大幅にバージョンアップ。欧米のビジネスパーソンの中で急速に広まってきている「瞑想」を体験できる“マインドフルネス”のプログラムや睡眠ヨガなど、従来のフィットネスヨガに加えて、参加者が心身ともにリフレッシュできるプログラムを揃えました。10月3日(月)の夜には、“マインドフルネス”のプログラムが初めて開催され、仕事終わりのワーカーの方を中心にオーバル広場が賑わいました。

また、10月27日(木)から3日間は、夜風の心地よいオーバル広場でアーティストのライブをお楽しみいただける「TORANOMON HILLS “MUSIC BAR” produced by J-WAVE」も開催。さらに、虎ノ門ヒルズ内の共用スペースなどで使用可能なフリーWi-Fiの提供や、個室型ワークスペース、虎ノ門ヒルズカフェでのPC周辺機器の貸し出しなど、街全体をシームレスにワークプレイスとしてお使いいただける様々なサービスも用意します。

爽やかな秋は虎ノ門ヒルズで、ヨガや音楽を楽しみながら、オンもオフも充実したひと時をお過ごしください。



## フィットネスヨガに加えて、“マインドフルネス”や睡眠の質を向上させるプログラムも初登場

充実した仕事をするには、何よりも心身ともに健康であることが欠かせません。恒例のヨガプログラム「虎ノ門ヒルズヨガ 2022 AUTUMN」では、新たなプログラムがスタートしました。これまでご好評いただいていた、アシックススポーツコンプレックスによるフィットネスヨガのプログラムに加え、渋谷で人気のスタジオ・MELON が提供する“マインドフルネス”のプログラムや、NTT 東日本と BRAIN SLEEP が共同開発した睡眠の質を向上させるプログラムが登場します。

“マインドフルネス”は欧米のビジネスパーソンに広く取り入れられている、メディテーション(瞑想)を通じて脳と心を休息させる手法で、近年日本でも急速な広がりを見せています。最先端の脳科学研究や精神医学の実証研究では、“マインドフルネス”がストレスの軽減や集中力の向上に効果があるといわれ、仕事のパフォーマンス向上だけでなく、QOL(Quality Of Life)を効果的に引き上げるといわれています。

また、虎ノ門ヒルズ ビジネスタワーにある大企業の新規事業創出に特化したインキュベーションセンター・ARCH に入居する NTT 東日本と、睡眠医学の知見を持つ BRAIN SLEEP が提供するプログラムでは、ヨガを通じて姿勢と呼吸を整えることで睡眠の質をよくする睡眠ヨガや、メディテーションを通じて睡眠改善を実践できるプログラムが登場します。

### 「虎ノ門ヒルズヨガ 2022 AUTUMN」開催概要

- 日 程: 10月2日(日)～11月14日(月) 計12回を予定  
 ・サンデーヨガ(期間中日曜 10:00～11:00)計6回  
 ・マンデーヨガ(期間中月曜 19:00～20:00)計6回
- 場 所: 虎ノ門ヒルズ 森タワー2F オーバル広場
- 参 加 費: 1,000円(ヒルズアプリ会員限定 500円クーポン付き) ヨガマットレンタル 500円
- 定 員: 100名
- 協 力: アシックススポーツコンプレックス / MELON / NTT 東日本 / BRAIN SLEEP
- U R L: <https://www.toranomonhills.com/events/2022/10/0027.html>
- ※ヨガを実施しないプログラムもあります。以下日程をご確認ください。

日程	プログラム名	内容
10月2日	Deep Stretch Basic Yoga	内臓などの体の奥深くをほぐしていきます
10月3日	What's Mindfulness? 初めてのマインドフルネス	マインドフルネスを解説、体験いただきます
10月9日	Rhythmic Yoga	リズムに合わせてヨガのポーズを行います
10月10日	Functional Conditioning Yoga	動作パフォーマンス、メンタルヘルスの安定を目指します
10月16日	Neutral Spine～姿勢調整～	骨に近い深層筋を刺激しバランスの取れた姿勢を目指します
10月17日	Focus 集中力を高めるためのマインドフルネス	集中力を高めるためのマインドフルネスについて解説・体験
10月23日	Energy Flow Yoga	脂肪燃焼を促進しながら代謝を促します
10月24日	Recognition 感情をコントロールするためのマインドフルネス	メタ認知能力を高めたい、感情をコントロールしたい方はぜひ
10月30日	Core Control Yoga	筋力強化、バランス強化、呼吸による集中力UPを目指します
10月31日	Compassion 自己肯定感・共感力を高めるマインドフルネス	思いやりや共感力を高めるマインドフルネスについて解説・体験
11月6日	至福の睡眠ヨガ	スムーズな入眠と深い睡眠のために理想的な状態に導きます
11月7日	睡眠と瞑想の関係性	「睡眠と瞑想の関係性」と、「瞑想実践」のご紹介です

### NTT 東日本・BRAIN SLEEP と連携し睡眠とパフォーマンスの関係を検証

森ビルは、虎ノ門ヒルズ ビジネスタワーにある大企業の新規事業創出に特化したインキュベーションセンター・ARCH に入居する NTT 東日本、睡眠医学の知見を持つ BRAIN SLEEP と連携し、11月1日(火)～11月30日(水)の期間、睡眠の質の向上を通じてヒルズで働くワーカーのパフォーマンスをアップさせる検証実験「HILLS SLEEP WEEK」を行います。

ヒルズで働くワーカー100名を対象に、自身の睡眠を定量的に計測することができるデバイスとアプリを提供し、睡眠時間や寝姿勢、寝床内温度、環境音やいびき音などを計測します。また睡眠の質向上を目的とするオフラインイベントへの案内や、睡眠に関するコミュニティ形成をおこない参加を促すことで、睡眠意識・健康意識の高まりを狙いその結果を検証します。



※価格はすべて税込表示です。

## 夜は芝生のオーバル広場で最新の音楽を満喫

オーバル広場では、J-WAVE の番組「BLUE IN GREEN」とタイアップしたライブイベント「TORANOMON HILLS “MUSIC BAR” produced by J-WAVE」が 3 年ぶりに復活。日替わりで登場するゲストが、秋の夜にぴったりなライブを繰り広げます。芝生が心地よいオーバル広場で素敵な音楽を、そしてライブの後は虎ノ門ヒルズのレストランでディナーをお楽しみください。

### 「TORANOMON HILLS “MUSIC BAR” produced by J-WAVE」開催概要

日 程： 10 月 27 日(木)～10 月 29 日(土)  
18:00～19:30 予定  
開 場： 虎ノ門ヒルズ 森タワー2F オーバル広場  
参加費： 無料  
出演： 藤巻亮太(27 日)、May J.(28 日)、竹内アンナ(29 日)  
詳細：<https://www.toranomonhills.com/events/2022/10/0028.html>



藤巻亮太



May J.



竹内アンナ

## 街全体をワークスペースに

リモートワークの定着など働き方の多様化に伴い、場所を選ばず働ける環境が求められるようになりました。虎ノ門ヒルズでは、そういったニーズに応えられるよう、街全体のワークスペース化を推進しています。森タワー2F の虎ノ門ヒルズカフェでは、PC 周辺機器の貸し出しを開始します。PC の充電機器やホワイトボードなど、屋外で仕事をする時にあると便利な機器をレンタルでき、外でも快適に業務ができます。

### オーバル広場ビジネスグッズレンタルサービス 概要

日 程： 9 月 26 日(月)～  
場 所： 虎ノ門ヒルズ 森タワー2F 虎ノ門ヒルズカフェ  
対応製品： ポータブルバッテリー、PC/携帯充電器、ホワイトボード、ラップトップトレイ  
利用料金： 200 円～  
利用時間： 8:00～23:00(平日)/8:00～22:00(土日祝)

## ビジネスパーソンが集い、学び、交流する場も提供

### 西村真里子の“テック&パーティー！”Vol.23『Devcon イベントレポート&ブロックチェーン最新動向』

日 程： 11 月上旬(予定)  
時 間： 19:30～21:00  
会 場： 虎ノ門ヒルズ 森タワー2F 虎ノ門ヒルズカフェ(予定)

テクノロジー・デザイン・アート・ファッション…あらゆるトレンドにアンテナを向けている HEART CATCH 西村真里子氏が“今”気になっているトピックを国内外の豪華なゲストを迎え、虎ノ門ヒルズを舞台にディスカッションを展開する「西村真里子の“テック&パーティー！”」。今回の“テック&パーティー！”は、『Devcon イベントレポート&ブロックチェーン最新動向』をテーマにお届けします。



※価格はすべて税込表示です。

## レストラン予約など、「ヒルズアプリ」の機能が拡充

森ビルが運営する六本木ヒルズ、アークヒルズ、虎ノ門ヒルズなど様々な“ヒルズ”のサービスを ONE ID でシームレスに活用できる「ヒルズアプリ」では、ヒルズカードのポイントを二次元コードで加算・利用できることに加え、パーソナライズされたサービスや情報をお届けするなどお客様にあわせたサービスをご提供しています。この度、一部グルメ店舗の予約や、ヒルズで開催される対象イベントへお申込みができるようになりました。さらに、ポイント利用も 1pt 単位からでき、一部ヒルズポイント交換特典はアプリ上で交換いただけるようになるなど、これまで以上に利便性が向上しました。ヒルズアプリは今後も“ヒルズ”を舞台に、より便利で、より豊かな都市生活・顧客体験をご提供できるよう、順次機能を更新して参ります。

[https://www.hillscard.com/about\\_app](https://www.hillscard.com/about_app)



## ヒルズみんなのルール

### 森ビル独自の感染拡大防止に向けた取り組み

虎ノ門ヒルズでは、新型コロナウイルスの感染の予防と拡大防止のため、予防対策を徹底し営業しています。詳細はこちらをご参照ください。

<https://www.toranomonhills.com/info/202006/0001.html>

#### <みんなを守るルール>

- ・フィジカルディスタンスの確保
- ・消毒、手洗い

・マスク着用

#### <ヒルズの取り組み>

- ・エレベーターの乗車ルール
- ・街の清掃、消毒／入り口での消毒液設置
- ・スタッフの出勤前の検温／体調管理

- ・一部箇所でのお客様への検温実施
- ・適切な換気
- ・タッチレス会計／コイントレイの設置

