

東京駅舎や都心のビル群を臨む東京ミッドタウン八重洲のテラスで朝活 & 夜活！  
**「YAESU Wellness Weeks」6月15日(木)～7月1日(土)開催**

ヨガ・ワークアウトのレッスンに加えて“学び”も得られる無料プログラム 一部プログラムは日英対応も

東京ミッドタウン八重洲（所在地：東京都中央区 管理者：三井不動産株式会社）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 & ワークアウト体験プログラム「YAESU Wellness Weeks」を6月15日(木)～7月1日(土)に開催します。



「YAESU Wellness Weeks」朝・夜のイメージ

「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。そして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。

今回は「わかりやすく学びながら実感する」をテーマにヨガとワークアウトのレッスンに加え、食生活アドバイスや気持ちの整え方まで、様々な角度からインストラクターのアドバイスを受けることが可能です。「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が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。また、外国人旅行者や英語を学びたい方向けに一部レッスンは日英対応をいたします。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。



多種多様なジャンルに精通したインストラクター（左から 鈴木伸枝・呉山賢治・舞名里音・佐久間翔太・MOTOMI）

## 「YAESU Wellness Weeks」開催概要

開催日時：2023年6月15日(木)～7月1日(土)

|   |           |
|---|-----------|
| 火曜 8：30～9：30 「自分の心と身体をみつめるマインドフルネスヨガ」   | 担当：鈴木伸枝   |
| 19：00～20：00 「グローバル英会話ヨガ」 ※日英対応          | 担当：呉山賢治   |
| 木曜 8：30～9：30 「今日1日笑顔で過ごせるリフレッシュヨガ」      | 担当：舞名里音   |
| 19：00～20：00 「ワンランク上を目指す！部位別トレーニング」      | 担当：佐久間翔太  |
| 土曜 8：30～9：30 「心身ともに健康になるヨガ&アーユルヴェーダ」    | 担当：MOTOMI |
| 9：45～10：45 「もう失敗しない！今日から始めるダイエットワークアウト」 | 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）

※雨天時は1階 ガレリアにて開催。参加者には別途ご連絡致します

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

お持ち物：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

主催：八重洲二丁目北エリアマネジメント

### <プログラムの申し込みについて>

本日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://yaesuwellness2023s.peatix.com>

## 各プログラム内容&講師のご紹介

### ■ ヨガ講師

#### 6月20日(火)/27日(火) 8：30～9：30 「自分の心と身体をみつめるマインドフルネスヨガ」

瞑想やヨガを通じて自分に意識を向け、不必要なものを手放して、本来の自分=元気な心身を取り戻していきましょう！

学びタイムでは、日々を人や環境に振り回されずに、マインドフルネスに生きるコツを伝授します。



#### 担当講師：鈴木伸枝(すずきのぶえ)

大学や専門学校のヨガカリキュラムの作成やイベント出演、メディアの記事監修など、多岐に渡り活動中。「自分を生かす YOGA」をモットーに、自身で心身をベストコンディションへ導くヨガを伝えている。

## 6月20日(火)/27日(火) 19:00~20:00「グローバル英会話ヨガ」 ※日英対応

ファッションモデルとしても活躍する呉山先生の"いい身体"をキープするためのルーティンで美ボディを手に入れましょう！英語を織り交ぜたユニークなガイドにも注目です。学びタイムでは、今すぐヨガリトリートトリップで使える簡単英会話レッスンや海外豆知識を教えます。



### 担当講師：呉山賢治(くれやまけんじ)

ジュースバー経営、OCEANS・MEN'S EX レギュラーモデル・役者としてのキャリアを持つ傍ら、熱いヨガインストラクターとして学び教え続けるマルチなライフスタイルを実践。

## 6月15日(木)/22日(木)/29日(木) 8:30~9:30「今日1日笑顔で過ごせるリフレッシュヨガ」

肩回りや背中をほぐして1日のはじめにボディコンディションを整えましょう！朝の新鮮な空気をおもいきり吸ってポジティブな気持ちになれるリフレッシュヨガ。学びタイムでは、漢方を取り入れた食生活や日常生活の中で気軽にできる小顔セルフケアなど"美痩せ習慣"のアドバイスをいたします。



### 担当講師：舞名里音(まいなりおん)

元宝塚歌劇団花組娘役。在団中からヨガに親しむ。現在は YMC メディカルトレーナーズスクールにてヨガインストラクター輩出に注力する傍らイベントや企業でのヨガでヨガの楽しさを伝えている。

## 6月17日(土)/24日(土)/7月1日(土) 8:30~9:30「心身ともに健康になるヨガ&アーユルヴェーダ」

自分のペースでゆっくりとつろぎながら整うリラックスヨガ。自然と一体となり朝日を全身に感じながらココロとカラダを解放します。学びタイムでは、体質に合わせた食生活など予防医学の観点から、楽しくヨガを続けるための身体づくりについてお話します。



### 担当講師：MOTOMI

ヨガ講師歴 17 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。

## ■ワークアウト講師

6月15日(木)/22日(木)/29日(木) 19:00~20:00

### 「ワンランク上を目指す！部位別トレーニング」

腰痛・肩こりや姿勢改善、下腹や下半身など「気になるポイント」にフォーカスをあてたワークアウトを実践。初心者から中級者までレベルに応じた強度で出来る部位別トレーニングをご紹介します。学びタイムでは、あなたの身体をワンランク上に導く分子栄養学に基づいた栄養補給のポイントをお伝えします。気になるプロテインや EAA についてもお話しします。

6月17日(土)/24日(土)/7月1日(土) 9:45~10:45

### 「もう失敗しない！今日から始めるダイエットワークアウト」

何からやったらいいかわからない？そんなあなたにオススメの簡単ワークアウトで今日からダイエットをはじめましょう！学びタイムでは、ダイエットに役立つ日々の生活で実践できる腸内環境改善習慣やカロリーと栄養バランスについてお話しします。



#### 担当講師：佐久間翔太(さくましようた)

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。

## 三井不動産グループのSDGsへの貢献について

[https://www.mitsuifudosan.co.jp/esg\\_csr/](https://www.mitsuifudosan.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。

\*なお、本レターの取り組みは、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。

#### 【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.mitsuifudosan.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.mitsuifudosan.co.jp/corporate/news/2021/1129\\_02/](https://www.mitsuifudosan.co.jp/corporate/news/2021/1129_02/)

・「生物多様性方針を策定」

<https://www.mitsuifudosan.co.jp/corporate/news/2023/0413/>

目標 11 住み続けられるまちづくりを  
目標 17 パートナースhip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、「東京ミッドタウン（六本木）」の運営に加え、「東京ミッドタウン八重洲」、「東京ミッドタウン日比谷」のイベントプロモーション業務、及び商業施設の運営管理全般を行っております。