

2024年6月20日
一般社団法人八重洲二丁目北地区エリアマネジメント
東京ミッドタウンマネジメント株式会社

八重洲を一望する「YAESU TERRACE」の無料プログラムでリフレッシュ！

新たに姿勢改善やランニングレッスンが登場！

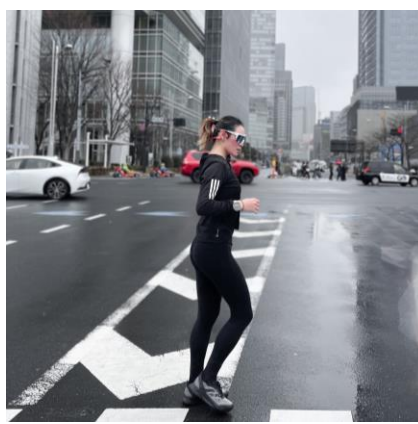
「YAESU Wellness Weeks 2024」

7月10日(水)～12日(金)、7月16日(火)～18日(木)の期間限定開催

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やワークアウトの体験プログラム「YAESU Wellness Weeks 2024」を7月10日(水)～12日(金)、7月16日(火)～18日(木)の期間限定でそれぞれ朝と夜に無料開催いたします。



「YAESU Wellness Weeks 2024」朝・夜のイメージ



トレーニングイメージ（左：ゴルフ、右：ランニング）

「YAESU Wellness Weeks」は、ヨガやワークアウトのレッスンを通じて、健康やボディメイクをサポートします。性別や年齢を問わず多くの方にご参加いただけるよう、「ゴルフ」や「姿勢改善」「HIITトレーニング」レッスンなど様々なプログラムをご用意しました。それぞれのジャンルに精通したインストラクターが丁寧にレッスンを指導するプログラムです。

各回とも約30人程度がご参加いただけるプログラムになっており、お申し込みは6月21日(金)午前10時から専用サイトにて受付開始いたします。

(※東京ミッドタウン八重洲とその周辺で勤務するワーカーの皆さま向けに、6月10日(月)より先行予約を開始しています。)

朝活に取組んで仕事への集中力を高めたり、仕事終わりの疲れた気分のリフレッシュや、趣味の身体づくりのサポートとなるプログラムを多数ご用意していますので、仕事仲間とご一緒に、またお一人でもお気軽にご参加ください。



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 ウジエ 福太郎・矢口裕・内田一弥・宮野結音・中村美穂(MihoC)・池田咲・Chomo)

「YAESU Wellness Weeks 2024」開催概要

- ◆ 開催日時：2024年7月10日(水)～7月12日(金)、7月16日(火)～7月18日(木)
＜午前の回(各回30分間)＞ 8:00～8:30／8:50～9:20
＜午後の回(60分間)＞ 19:00～20:00
- ◆ プログラム内容：トレーニング、姿勢改善、ランニングレッスン、ヨガ、ヨガピラ、ゴルフストレッチ
- ◆ 実施場所：東京ミッドタウン八重洲 5階「YAESU TERRACE」(屋外テラス) ※雨天時は中止。
※中止の場合、午前の回は前日18時までに、午後の回は当日10時までに参加者にご連絡いたします。
- ◆ 参加人数：各回30名程度
- ◆ 参加費用：無料
- ◆ 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ご持参ください。
※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。

◆ 参加方法：＜プログラムの申し込みについて＞

6月21日(金) 午前10時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://yaesuwellness2024summer.peatix.com>

※東京ミッドタウン八重洲とその周辺で勤務するワーカークの皆さまには、6月10日(月)より先行予約を開始しています。



各プログラム内容&講師のご紹介

■ トレーニング

7月10日(水) 19:00～20:00 「目指せ”シゴデキ”スタイル！自宅でも出来る自重トレーニング」
7月18日(木) 8:00～8:30/8:50～9:20 「闘うワーカークテストステロン爆上げのHIIT」



講師：内田 一弥 (うちだ かずや)

「見た目は内面の1番外側」その外側が「THE 漢」「男が惚れる男」「海が似合う男」が参み出る男。アツさの中に科学的根拠を兼ね備えた指導方法で、目標へと導くトレーナー。高校ではサッカーで特待生。大学では自己推薦で論文と面接で進学。アメリカ、シアトルでランボルギーニ研究所にて唯一の日本人として3年勤務。カーボンファイバーを語らせたら右に出るものはいない。また、息子にはデレデレな一面があり、子育てにも励んでいる。

■ 姿勢改善

7月11日(木) 8:00～8:30/8:50～9:20 「デスクワークをより快適に！姿勢改善コンディショニング」
7月18日(木) 19:00～20:00 「カラダ元気！基礎代謝向上コンディショニング」



講師：宮野 結音 (みやの ゆいね)

日本女子体育大学体育学部運動科学科スポーツ科学専攻
株式会社 ERUTLUC/バスケットボールの家庭教師 所属

■ランニングレッスン

7月11日(木)／16日(火) 19:00～20:00

「睡眠の質改善！明日のパフォーマンスを向上するランニングレッスン」



講師：中村美穂 MihoC（なかむら みほ ミホシー）

世界でも数少ない女性プロトライアスロンコーチ、愛称「MihoC」。現役トライアスリート。栄養学、機能解剖学など幅広く学び、トライアスロンを安全に楽しむコーチとして日本の第一人者。怪我を予防し身体を守る動作作りのコーチングには定評がある。ヨガ講師でもあり、ヨガをベースとしてオリンピック選手やプロ選手のコンディショニングも担う。

■ヨガ

7月12日(金)／17日(水) 8:00～8:30/8:50～9:20

「正しい呼吸で集中力を高めるヨガ」



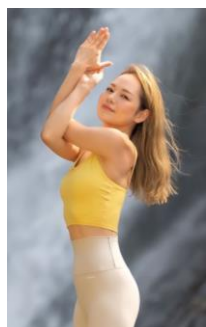
講師：池田 咲（いけだ さき）

平日はITコンサル企業の人事に従事しながら、週末はヨガ講師として活動中。美術大学卒業後、ANAとシンガポール航空にて約4年間客室乗務員として就業した経験もあり、アットホームな雰囲気レッスンの定評があり自主開催イベントは毎回満員となる。1人でも多くの人が「自分の人生が好き」と思えるようになるきっかけづくりをしたいという想いから、ヨガ講師以外にもキャリアアドバイザーやイベントファシリテーターなど活動の幅を広げている。

■ヨガピラ

7月12日(金)／17日(水) 19:00～20:00

「心と身体を健康にするヨガピラ」



講師：Chomo（ちよも）

アパレル業界で働く中ヨガと出会い、腰痛の改善予防を経験。今までにない心身の爽快感や達成感、その奥深さに魅了され、すぐにヨガをライフワークにしたいと決断し、学びを深め2015年から講師として活動開始。現在は東京、神奈川のスタジオ中心にレギュラークラスを担当、月に一回ビーチヨガを自主開催している。おっとりとした見た目の印象とは逆に体幹を使いしっかりと追い込むボディメイク系のヨガ、骨盤の可動域を広げ整えていくヨガ、自分自身で心も体も癒すリラックス系のヨガ、マタニティヨガなど幅広くレッスンを担当している。

■ゴルフ

7月10日(水)／16日(火) 8:00～8:30／8:50～9:20

「自分の身体に適したスイングを作るゴルフストレッチ」



講師：ウジイエ 福タロー／7/10(水)担当

元日本ミドル級1位のプロボクサー。日本タイトルマッチ東洋太平洋タイトルマッチを経験後13年のプロボクサー人生を終え、有名パーソナルトレーニングジムで芸能人、経営者を指導。身体を使う事だけでは足りないと思い立ち、ケガも出来る身体作りの為にストレッチトレーナーの道へ。動きやすい身体作りを目指し、ボクシング由来の身体論を提唱し、脳神経学から身体の使い方の第一人者として、スポーツ選手はじめ経営者にも身体の指導を行っている。



講師：矢口 裕（やぐち ゆたか）／7/16(火)担当

ストレッチジムパートナーズ代表。ストレッチトレーナー歴24年、過去5万人の臨床経験をもとに、一般の方からゴルファー・ダンサーなど競技者を中心に顧客を受け持つ。またゴルフフィットネストレーナーとして、ゴルフに適した体の使い方を指導する事も専門としており、ゴルファーの競技力向上とケガをしないスイング作りを指導。自身も競技ゴルファーとして活動中。ベストスコア76。現在は「ブレイクスルーゴルフ塾」をオンラインで開講中。

※プログラムは変更となる可能性がございます。

三井不動産グループのSDGsへの貢献について

■三井不動産グループのサステナビリティについて (https://www.mitsuifudosan.co.jp/esg_csr/)

三井不動産グループは、「共生・共存・共創により新たな価値を創出する、そのための挑戦を続ける」という「&マーク」の理念に基づき、「社会的価値の創出」と「経済的価値の創出」を車の両輪ととらえ、社会的価値を創出することが経済的価値の創出につながり、その経済的価値によって更に大きな社会的価値の創出を実現したいと考えています。

また、2024年4月の新グループ経営理念策定時、「G R O U P MATERIALITY（重点的に取り組む課題）」として、「1. 産業競争力への貢献」、「2. 環境との共生」、「3. 健やか・活力」、「4. 安全・安心」、「5. ダイバーシティ&インクルージョン」、「6. コンプライアンス・ガバナンス」の6つを特定しました。これらのマテリアリティに本業を通じて取組み、サステナビリティに貢献していきます。

【参考】

・「グループ長期経営方針策定」

<https://www.mitsuifudosan.co.jp/corporate/innovation2030/>

・「グループマテリアリティ」

https://www.mitsuifudosan.co.jp/esg_csr/approach/materiality/

* 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。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

