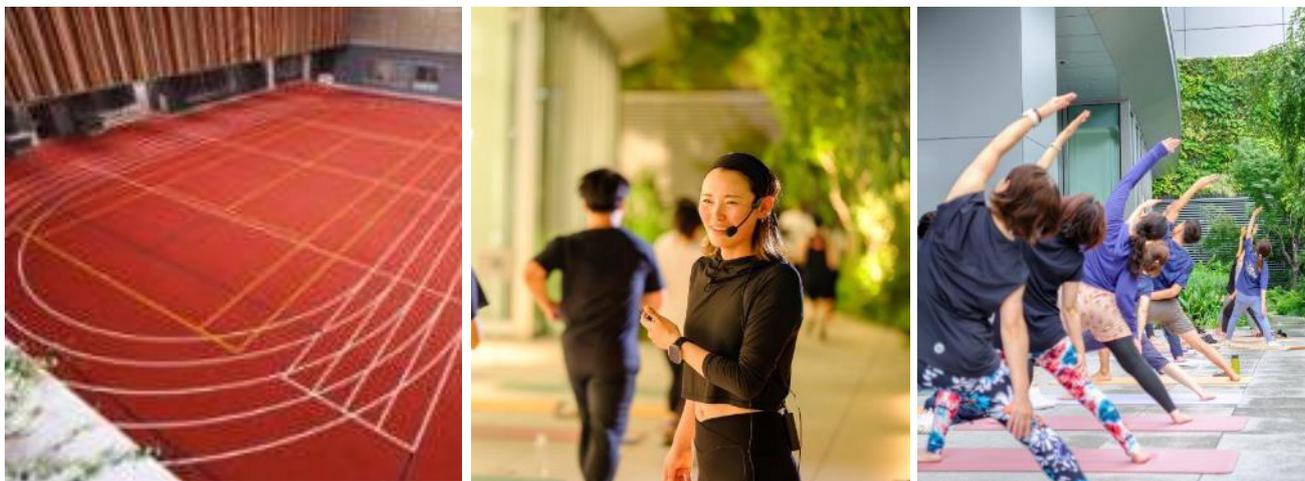


「スポーツの秋」到来！八重洲で朝活・夕活できる無料プログラム 「YAESU Wellness Weeks 2024 in autumn」

10月30日（水）～11月1日（金） / 11月5日（火）～7日（木）
～屋上運動場でランニング、縄跳び、カストストレッチなどバラエティ豊かなラインナップ～

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、八重洲エリアで働くすべての方に健康的に過ごしていただくことを目的としたプログラム「YAESU Wellness Weeks 2024 in autumn」を期間限定【10月30日（水）～11月1日（金）、11月5日（火）～7日（木）】でそれぞれ朝と夜に無料開催いたします。今回から東京ミッドタウン八重洲内の中央区立城東小学校屋上運動場も会場に加わり、より多様なプログラムをお楽しみいただけます。

運動場も会場に！本格的なプログラムを無料で楽しめる



「YAESU Wellness Weeks 2024 in autumn」イメージ

「YAESU Wellness Weeks」は、ヨガやワークアウトのレッスンを通じ、健康やボディメイクをサポートするほか、職場近隣で無料参加ができることでワーカー同士の交流が生まれることも目指しています。性別や年齢を問わず多くの方にご参加いただけるよう、人気のヨガ、姿勢改善を朝のプログラムに、夜はランニングやカストストレッチ、ダンスに縄跳びと運動場でお楽しみいただけるユニーク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します。

また、参加特典として朝はコーヒーの提供、夜は館内で使用できるクーポンなどをご用意。仕事前に朝活として利用したり、仕事終わりの仲間とリフレッシュしたり、グループでもお一人でもお気軽にお楽しみいただけます。広々とした都市空間でのワークアウトをぜひご活用ください。

※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、10月1日（火）より先行予約を開始しています。

「YAESU Wellness Weeks 2024 in autumn」開催概要

開催日時： 2024年10月30日（水）～11月1日（金） / 11月5日（火）～7日（木）

<午前の部> 8:00～8:45

<午後の部> 18:30～19:30

実施場所： <午前の部> YAESU TERRACE（東京ミッドタウン八重洲 5F、屋外テラス）

<午後の部> ヤエスク運動場（東京ミッドタウン八重洲内、中央区立城東小学校屋上）

※午前の部は雨天中止。前日 18 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
参加特典： <午前の部> ヤエスパブリック内のコーヒー店「CAMELBACK」のコーヒー1杯を現地でサービス（店舗での100円引きクーポン付き）
<午後の部> ヤエパブで使える500円クーポン
お持ち物： 飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装・靴
※午前の部は会場に着替えるスペースが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。
※お荷物はご自身で管理をお願いいたします。
※夜のレッスンは室内競技場となるため、必ず上履きをお持ちください。
参加方法： 下記 URL よりご予約いただけます。（先着順）
URL : <https://yaesuwellness2024a.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の皆さま向けに、10月1日（火）より先行予約を開始しています。

各プログラム&講師のご紹介

<午前の部>

● ヨガ

心身リセットで爽やかに迎える朝。Flow Yoga & Calming Meditation

10月30日（水）、11月5日（火）

講師：金知佳(Chika Kim)

新しい1日の始まり。朝の澄んだ空気の中、深呼吸とともに流れるようなヨガの動きで体をしなやかに目覚めさせ、心を穏やかに整えます。フローヨガと瞑想で日々の疲れやストレスをリセットし、心身をリフレッシュして前向きな一日のウォーミングアップ。初心者から経験者まで、どなたでもご参加可能です。



正しい呼吸で集中力を高めるヨガ

11月1日（金）、7日（木）

講師：池田咲

朝の新鮮な空気をたっぷりと身体に届けて、心地よく1日をスタートしませんか？身体の柔軟性より、まずは安定した呼吸ができる状態を目指します。朝ヨガで集中力が上がり、1日のパフォーマンスが向上する感覚をぜひご体験ください！ヨガをしたことがない方も安心してご参加いただけます。



● 姿勢改善

10月31日（木）、11月6日（水）

講師：宮野結音/菅野勇輝

デスクワークを快適にするための姿勢改善コンディショニング。正しい姿勢をすることで腰痛や肩こりの予防につながります。日常の生活をより健康的に過ごしましょう。



<午後の部>

● ランニングレッスン

心身を鍛えビジネスを加速するランニングレッスン

10月30日（水）、11月7日（木）

講師：MihoC

ヨガをベースとした瞑想と呼吸を丁寧に行い、心身のコンディショニングから身体の使い方などを、学び→整え→強化実践する、ランニングプログラムです。ランニングを通して、セルフマネジメント能力の高め方をプロコーチから学びましょう。



- **カスストレッチ 【初開催】**
四股を踏む！「相撲体操でストレッチ！」
 10月31日（木）、11月1日（金）
 講師：葵龍貴勝

現役力士に教わるストレッチ。相撲の基本動作の型を手本にし、足腰を鍛えることで老化防止、体の機能回復、身体のバランス能力を高めることを意識します。



- **縄跳び 【初開催】**
全身運動！「健康縄跳びワークショップ」
 11月5日（火）
 講師：天野陽介

なわとび初心者でも楽しめるプログラムです。跳び方だけでなく、始め方や止め方など皆さんが知らないなわとびの楽しみ方をお伝えします！



- **ダンスフィットネス 【初開催】**
「HIITtheBeat by BREAKLETICS」
誰でも出来るブレイクダンスの要素を入れた HIIT トレーニング
 11月6日（水）
 講師：Jess

老若男女、初心者の方でも一緒にトレーニングができる HIIT トレーニングプログラム。ダンスのように難しい動きは無いので初心者も安心してご参加いただけます。音楽に合わせて皆で汗を流しましょう！



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.mitsuidosan.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、「GROUP 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り組み、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.mitsuidosan.co.jp/corporate/innovation2030/>

・「グループマテリアリティ」

https://www.mitsuidosan.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。

