

# MIDPARK YOGA & FIT

## ミッドパーク ヨガ&フィット

新緑に囲まれた芝生広場で、身体を動かしてリフレッシュしてみませんか？  
人気のヨガに加え、今年はピラティスやキックボクシングも体験いただけます。  
週末は太陽の光を浴びながら、  
平日は心地よい都会の夜風を感じ開放的な気分を味わえます。  
安心してご参加いただけるよう、  
参加者同士のソーシャルディスタンスを確保した上で実施いたします。



事前申込制

▲過去の様子

**5/7 Fri → 5/18 Tue (12日間)**

場 所 芝生広場 料 金 無料

参加方法 事前申込制 ※詳細は特設サイトをご確認ください。

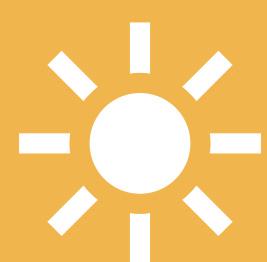
定 員 各回先着350名 主催・企画 東京ミッドタウン

協 力 コナミスポーツ株式会社



日本語 English

※悪天候や新型コロナウイルス感染拡大の状況により予告なく変更・中止になる場合がございます。  
※中止の場合は開催時間の2時間前までに特設サイトにてお知らせいたします。



朝プログラム(土日)

9:45～11:00(75分)★9:15から受付開始



夜プログラム(平日)

19:00～20:00(60分)★18:30から受付開始



ヨガ

ヨガのポーズ、呼吸法をベースに、より効果的にポーズを行うため体幹部の筋力向上を行うプログラムです。達成感とシェイプアップ効果を期待できます。



ピラティス

美しく、機能的なカラダを目指すプログラムです。体幹や全身の筋肉を鍛えることで、バランスの良いカラダづくりが期待できます。



キックボクシング

キックボクシングの動作を取り入れたプログラムです。パンチやキックを繰り返しながら、メンタル、フィジカル両面を鍛えます。

## SCHEDULE

<p><b>5/7 Fri</b> 🌙</p> <p>来夏</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>	<p><b>5/13 Thu</b> 🌙</p> <p>Ami</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>
<p><b>5/8 Sat</b> ☀️</p> <p>野沢 和香</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>	<p><b>5/14 Fri</b> 🌙</p> <p>ケンハラクマ/大竹 春菜</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>
<p><b>5/9 Sun</b> ☀️</p> <p>セーリークリスティーナ美怜</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>	<p><b>5/15 Sat</b> ☀️</p> <p>優木 まおみ</p> <p>ピラティス</p> <p>運動量 Low Medium High</p>
<p><b>5/10 Mon</b> 🌙</p> <p>岡田 菜里乃</p> <p>ピラティス</p> <p>運動量 Low Medium High</p>	<p><b>5/16 Sun</b> ☀️</p> <p>山崎 舞子</p> <p>キックボクシング</p> <p>運動量 Low Medium High</p>
<p><b>5/11 Tue</b> 🌙</p> <p>山崎 舞子</p> <p>キックボクシング</p> <p>運動量 Low Medium High</p>	<p><b>5/17 Mon</b> 🌙</p> <p>熊澤 枝里子</p> <p>ピラティス</p> <p>運動量 Low Medium High</p>
<p><b>5/12 Wed</b> 🌙</p> <p>片野 瑛子</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>	<p><b>5/18 Tue</b> 🌙</p> <p>齋藤 りょう子</p> <p>ヨガ</p> <p>運動量 Low Medium High</p>

### 【注意事項】

#### ■お申し込みに関して

- ・本イベントは事前申込制となります。小学生以上のお客様は必ずPeatixからお申し込みをお願いいたします。
- ・各回定員になり次第受付終了とさせていただきます。
- ・講師は変更になる可能性がありますので、何卒ご了承ください。

#### ■会場設備に関して

- ・会場にはロッカー・更衣室・ヨガマットの準備はございません。
- ・屋外イベントのため、必要に応じて飲料をご持参ください。

### 【主催】



### 【協力】

