

MIDTOWN OPEN THE PARK 2026

MIDPARK ウェルネスアクティビティ

MIDPARK Wellness Activity

4.25 Sat, 4.26 Sun, 5.2 Sat, 5.3 Sun ○ミッドタウン・ガーデン Midtown Garden

雨天中止

料金無料 / Peatixより事前申込制



Program 〈各回45分予定〉



ヨガ

呼吸を深めながらやさしいフローで心と身体を整え、芝生の上でリラックスと巡りを感じるヨガ講座



詳細・事前申込



ピラティス

呼吸とともに体幹を整え、春の空気の中でやさしく身体をほぐしていくピラティス講座



詳細・事前申込



親子トレーニング

音楽に合わせて親子で笑顔になれる、はじめてでも安心のアクティブトレーニング講座



詳細・事前申込



親子ダンス

シンプルな音楽に合わせて踊り、親子の絆を深めながら笑顔で動けるダンスフィットネス講座



詳細・事前申込

4.25 Sat

🕒 11:00 - 11:45

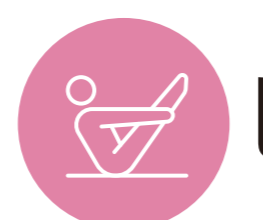


ヨガ



トレーナー ▶ Jinie

🕒 17:00 - 17:45



ピラティス



トレーナー ▶ Yuina

4.26 Sun

🕒 11:00 - 11:45



親子ダンス



トレーナー ▶ Kyo

🕒 17:00 - 17:45



親子トレーニング



トレーナー ▶ Sae

5.2 Sat

🕒 11:00 - 11:45



ピラティス



トレーナー ▶ Aili

🕒 17:00 - 17:45



ヨガ



トレーナー ▶ Kaho

5.3 Sun

🕒 11:00 - 11:45



親子トレーニング



トレーナー ▶ Takana

🕒 17:00 - 17:45



親子トレーニング



トレーナー ▶ Saori

●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。※ヨガマットやバスタオル等をご持参ください。

●本イベントは事前申込制となります。 ●各回定員になり次第、受付終了とさせていただきます。 ●キャンセル待ちは受け付けておりません。

 TOKYO
MIDTOWN