MIDTOWN RELAX PARK 2021.9.17 Fri - 10.3 Sun

MIDPARK YOGA & FIT

ミッドパーク ヨガ&フィット

自然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クロストレーニングも体験いただけます。
朝は太陽の光を浴びながら爽やかな一日の始まりを、
夜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

9/17Fri → 10/3Sun

［Webサイト］

場所 芝生広場　**料金** 無料
参加方法 事前申込制 ※詳細はWeb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

※悪天候や新型コロナウイルス感染拡大の状況等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約2時間前までにPeatixにてお知らせいたします。

朝プログラム
9:30〜10:30（60分）★9:00から受付開始

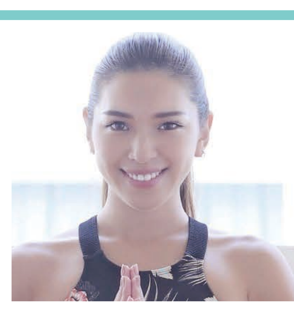
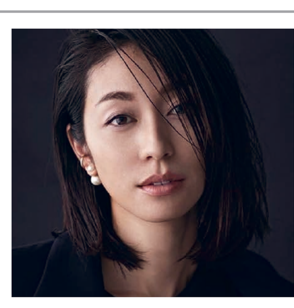
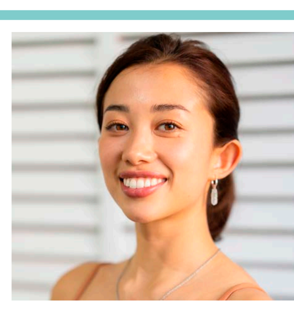
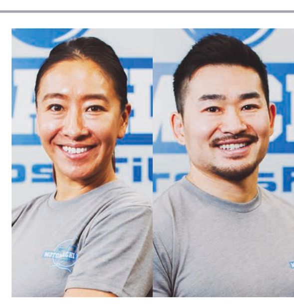
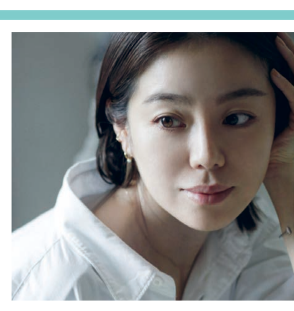
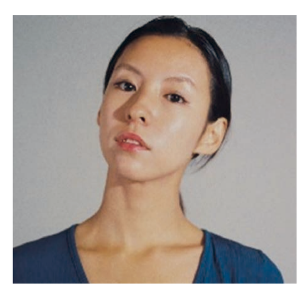
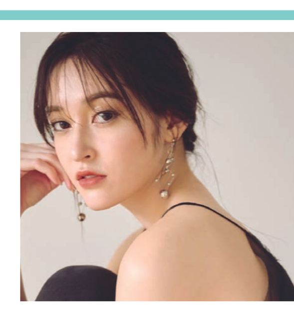
夜プログラム
19:00〜20:00（60分）★18:30から受付開始

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。

クロストレーニング
家でもできる基本的な動作を中心に楽しくゲーム感覚でワークアウトします。運動レベルに関係なく初心者の方でも達成感を味わっていただけます。

SCHEDULE

日付		講師		プログラム	運動量 (Low / Medium / High)
9/17 Fri	☾	ケンハラクマ 大竹 春菜		ヨガ	Low
9/18 Sat	☀	来夏		ヨガ	Low
9/18 Sat	☾	熊澤 枝里子		ピラティス	Medium
9/19 Sun	☀	セーリィークリスティーナ 美怜		ヨガ	Low
9/19 Sun	☾	ラミレス美保 YASU		クロストレーニング	High
9/20 Mon㊗	☀	齋藤 りょう子		ヨガ	Low
9/20 Mon㊗	☾	Ami		ヨガ	Low
9/23 Thu㊗	☀	片野 瑛子		ヨガ	Low
9/25 Sat	☀	宮澤 成良		ヨガ	Low
9/26 Sun	☀	優木 まおみ		ピラティス	Medium
10/2 Sat	☀	ラミレス美保 YASU		クロストレーニング	High
10/3 Sun	☀	野沢 和香	©左納雅之	ヨガ	Low
10/3 Sun	☾	岡田 茉里乃		ピラティス	Medium

【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。
- 講師はやむを得ず変更になる可能性がございますので、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】 TOKYO MIDTOWN

【協力】 KONAMI SPORTS CLUB