

**追加情報**
**“秋の夜長”に東京ミッドタウンでスローな夜を  
「Tokyo Midtown Beauty Weeks」**

～キャンドルに囲まれながら、“自分磨き”を楽しむコンテンツを開催～

**9 月 17 日(金)～9 月 26 日(日)**

東京ミッドタウン(事業者代表 三井不動産株式会社)は、平成 22 年 9 月 17 日(金)から 9 月 26 日(日)までの期間、“秋の夜長の自分磨き”をテーマに「Tokyo Midtown Beauty Weeks」を開催いたします。

開催中、9 月 18 日(土)から 9 月 26 日(日)には、総勢 9 名の講師による“自分磨き”をテーマにしたオリジナルレッスンを日替わりで実施します。和紙で作られたキャンドルに囲まれたガーデンの中で、月明かりを感じながら楽しめる無料レッスンを、是非お楽しみください。

**【「自分磨きエクササイズ」スケジュール】(詳細は、次頁以降ご参照)**

	17:30～18:30	19:30～20:30
18日(土)	「お月見フラワーアレンジメント」 講師: 榎 ゆりこ(ファッションモデル、フローリスト)	「月見YOGA～リラックス&リフレッシュ編～」 講師: chama(TYG/TOKYOYOGA創設者)
19日(日)	「走って美しくなる！ 長谷川理恵のジョギングウォーミングアップレッスン」 講師: 長谷川 理恵(タレント、ファッションモデル)	「美しい振舞いと笑顔～エレガントマナーレッスン～」 講師: 住友 淑恵(マナー研究家、セレブスタイル代表)
20日(月・祝)	「世界一美しいウォーキングレッスン」 講師: 森 理世(2007年度ミス・ユニバース世界大会優勝者)	「月見茶会～日本全国 cha巡り～」 講師: 茂木 雅世(日本茶アーティスト)
21日(火)		「月見YOGA～ストレスリリース編～」 講師: chama(TYG/TOKYOYOGA創設者)
22日(水)		「チーゴン美脚スロトレ」 講師: 太田 真澄(Qi Gong Fitness Studio代表)
23日(木・祝)	「月見茶会 ～月の下で世界に1つのお茶をつくろう～」 講師: 茂木 雅世(日本茶アーティスト)	「リラックスZEN呼吸法～初級編～」 講師: 椎名 由紀(体内対話株式会社 代表)
24日(金)		「リラックスZEN呼吸法～中級編～」 講師: 椎名 由紀(体内対話株式会社 代表)
25日(土)	「和のマナー／美しい振舞いとお箸のマナー」 講師: 住友 淑恵(マナー研究家、セレブスタイル代表)	「お月見リフレクソロジー」 講師: 竹内 順子(セレブスタイル浜松町リフレクソロジー講師)
26日(日)	「チーゴンMEISO&美腰整体」 講師: 太田 真澄(Qi Gong Fitness Studio代表)	「食生活で美容と癒しレッスン ～お肌パティングとヘッドスパ、内面磨きについても～」 講師: 住友 淑恵(マナー研究家、セレブスタイル代表)

※本件については都庁記者クラブに資料配布しております。

**■掲載時の一般の方のお問い合わせ先■ 東京ミッドタウン・コールセンター TEL: 03-3475-3100**
**【本件取材に関する報道関係の方のお問い合わせ先】**
**東京ミッドタウン PR担当**

 石井、青木 TEL: 03-3475-3141 / FAX: 03-3475-3144 (東京ミッドタウンマネジメント株式会社)  
 島、三角(ミカド) TEL: 03-4570-3167 / FAX: 03-3486-3727 (株式会社ブラップジャパン)  
 携帯: 080-5887-1093

## 【「自分磨きエクササイズ」概要】

- 【期間】 9/18(土)～9/26(日) 土日祝 17:30～／19:30～  
平日 19:30～ (各回 1 時間程度)
- 【場所】 ミッドタウン・ガーデン ※雨天中止
- 【料金】 無料(一部、材料費として負担をいただきます)
- 【受付】 先着順(一部コンテンツは定員制)  
定員制のものは、当日講座開始の 1 時間前から先着順で受付
- 【主催】 東京ミッドタウン

【講師一覧】 ※講師、内容について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

### ■ 長谷川理恵(はせがわ りえ/モデル)

1973 年生まれ。神奈川県出身。A 型、身長 170cm。  
趣味はランニングと料理とサーフィン。野菜ソムリエの資格を持ち、ランナーとしても数々のマラソン大会に出場。



<担当レッスン>

#### 「走って美しくなる！長谷川理恵のジョギングウォーミングアップレッスン」

数多くのフルマラソンに参加したり、野菜ソムリエとしての顔も持つなど、様々な分野で活躍されている長谷川理恵氏が、ジョギングのウォーミングアップをレクチャー

- 【日時】 9 月 19 日(日) 17:30～18:30  
【料金】 無料  
【人数】 60 名程度

※運動が可能な服装でお越しください

### ■ 森理世(もり りよ/2007 年度ミス・ユニバース世界大会優勝者)

1986 年 12 月 24 日生まれ。静岡県出身。4 歳からジャズダンスをはじめ、カナダではバレエ教師課程を修了。MISS UNIVERSE 2007 世界大会優勝。世界一のスポークスウーマンとしてモデルや様々なチャリティ活動に従事し N.Y.を拠点に 15 ヶ国を巡る。現在は自身で開設したスタジオでダンス&ビューティーの指導にあたるなど多方面で活躍。



<担当レッスン>

#### 「世界一美しいウォーキングレッスン」

2007年、世界一美しい女性に輝いた森理世氏が、世界一のウォーキングや美しい歩き方をレクチャー

- 【日時】 9 月 20 日(月・祝) 17:30～18:30(予定)  
【料金】 無料  
【人数】 60 名程度

■ **榎ゆりこ(さかき ゆりこ/ファッションモデル、フローリスト)**

1971年生まれ。ファッションモデル、フローリスト。大学在学中より、「JJ」にてモデル活動をスタート。その後、渡英してフラワーアレンジメントを学び、1995年にフラワーアレンジメントスクール&ショップ「bRess」を開校。現在は雑誌「STORY」などのモデルとして活躍する一方、「bRess」を主宰。



<担当レッスン>

「お月見フラワーアレンジメント」

秋の花を用いた、手軽に簡単にできるフラワーアレンジメントのレクチャー

【日時】 9月18日(土) 17:30~18:30

【料金】 500円(材料費)

【人数】 定員30名(予定)

■ **椎名由紀(しいな ゆき/体内対話株式会社 代表)**

江戸時代の禅僧が本に著した呼吸法で、高校時代から長年続いた数々の心身の不調を克服。体質だと思って諦めている肩こり首こりや頭痛、冷えや便秘など慢性的な症状は、自分だけが改善出来ることを自らの体験で実証し、メソッド化。



<担当レッスン>

「リラックスZEN呼吸法～初級編～」

リラックスするための呼吸法を正しい姿勢と共にレクチャー

【日時】 9月23日(木・祝) 19:30~20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

「リラックスZEN呼吸法～中級編～」

初級編とストレッチを変え、吐く息をより長くできる方法をレクチャー(初心者でも参加可能です)

【日時】 9月24日(金) 19:30~20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度 ※ヨガマットまたはバスタオル、水分補給できるものを持参ください  
※リラックスできる服装でお越しください

■ **chama(ちゃま/TOKYOYOGA ディレクター)**

1967年東京生まれ。2007年より伊豆高原在住。主宰するヨガスタジオ TOKYOYOGA(南青山・渋谷・大阪・伊豆高原)を中心に日本各地でヨガを指導。またクラブ経営やTV番組・CMの企画制作等の職歴を生かし、様々なメディアを通じてヨガの普及活動を行う。フリーペーパー「YOGAYOMU」発行人。



<担当レッスン>

「月見 YOGA～リラックス&リフレッシュ編～」

秋の月と都心の緑に宿るエネルギーを身体に心地よく流すやさしいヨガをレクチャーし、心と体をリフレッシュした後、大地とつながるゆったりと落ち着いたリラックスヨガをレクチャー

【日時】 9月18日(日) 19:30~20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

## 「月見 YOGA～ストレスリリース編～」

ストレスリリースとセルフメンテナンスに役立ついくつかのベーシックなポーズをわかりやすくレクチャー  
自宅でもできる簡単なヨガ呼吸法も実践します。

【日時】 9月21日(火) 19:30～20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

※ヨガマットまたはバスタオルを持参ください

※リラックスできる服装でお越しください

---

## ■ 太田真澄(おた またすみ/Qi Gong Fitness Studio 代表)

“神意拳 太田道場”の総師範として、「東洋武術の至宝 チーゴン」を美意識の高い女性を中心に広めるために「Qi Gong Fitness Studio」をプロデュース。全く新しいココロのエクササイズ「MEISO(中国武術式瞑想法)」に加え、日本人に適した食生活から始める「太田式正体食法」と「伝統的な武術スロトレ」を含む“チーゴン”による体質改善メソッドを提唱。医療従事者や海外でも活躍するモデルに受け入れられている。



<担当レッスン>

### 「チーゴン美脚スロトレ」

「東洋武術の至宝 チーゴン(氣功)」にもとづく伝統的な武術スロートレーニングをレクチャー

※参加者の中から抽選で、頑固な骨盤ズレを一発矯正できる太田式整体術も体験いただけます。

【日時】 9月22日(水) 19:30～20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

### 「チーゴンMEISO&美腰整体」

中国で最高峰の武術と称された「意拳」の直系に伝わるMEISO(中国武術式瞑想法)とTANTOKO(中国武術式内功鍛錬法)で、ココロもカラダも元気になるメソッドをレクチャー

※参加者の中から抽選で、頑固な骨盤ズレを一発矯正できる太田式整体術も体験いただけます。

【日時】 9月26日(日) 17:30～18:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

※バスタオルを持参ください

※リラックスできる服装でお越しください

---

## ■ 茂木雅世(もき まさよ/日本茶アーティスト)

1983年9月26日生まれ。大学卒業後、日本茶を独学で学び、「茶育指導士」の資格を取得。現在、世界でただ一人“日本茶アーティスト”として、イベントやメディアで活躍中。自らを「茶ガール」と呼び、「飲むだけじゃない日本茶」を提案しながら若い人に日本茶の持つあたたかさや空気感を、音楽やアートを通して伝えている。



<担当レッスン>

### 「月見茶会～日本全国 cha 巡り～」

「全国お茶めぐり」をコンセプトに、日本全国の様々なお茶をテイスティング

【日時】 9月20日(月・祝) 19:30～20:30

【料金】 無料

【人数】 定員40名

## 「月見茶会～月の下で世界に1つのお茶をつくろう～」

6種類のお茶で、自分のオリジナルブレンド茶をつくるワークショップ

【日時】 9月23日(木・祝) 17:30～18:30

【料金】 500円(材料費)

【人数】 定員40名

---

### ■ 住友淑恵(すみとも よしえ)／マナー研究家・セブスタイル代表

現在、浜松町にて「セブスタイル」主宰。マナー研究家。和洋の正統マナーを習得、10年以上のキャリアを持つ。著書は10冊以上。

「めっちゃイケ」はじめTV、雑誌など数々のメディア出演、監修も多数。レクチャーがわかりやすいと生徒ほか、タレントや女子アナからも支持を得ている。



#### <担当レッスン>

#### 「美しい振舞いと笑顔～エレガンスマナーレッスン～」

自分を磨くことで、ワンランク上のマナー美人に。一流のマナーとは？知的に魅せるコツ、品格アップの振舞い方まで実践でレクチャー

【日時】 9月19日(日) 19:30～20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

※手鏡または卓上鏡を持参ください

#### 「和のマナー／美しい振舞いとお箸のマナー」

和服でも洋服でも簡単に美しく振舞える和室での振舞いについてレクチャー

お椀とお箸の扱いや和食、お箸の意味、マナーなどもお教えます。

【日時】 9月25日(土) 17:30～18:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

※お箸を持参ください

#### 「食生活で美容と癒しレッスン～お肌パッティングとヘッドスパ、内面磨きについても～」

生活の中で毎日少しのケアでできる美容と健康、食事のコツなどをレクチャー

美肌によりパッティングやツボ押し、ヘッドマッサージも実践します。(美容講師ゲスト／中村 志保)

【日時】 9月26日(日) 19:30～20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

※タオルを持参ください

---

### ■ 竹内順子(たけうち じゅんこ)／セブスタイル浜松町リフレクソロジー講師

過去、国内・海外セブと触れ合う機会が多く、世界中を飛び回ってきた経験をいかし、コミュニケーションのツールとして、多数資格を取得。

バリ島での留学経験も豊富で、リフレクソロジーマスターを取得。



#### <担当レッスン>

#### 「お月見リフレクソロジー」

ひざから下、足裏のマッサージを中心に2人1組でお互いをマッサージ

【日時】 9月25日(土) 19:30～20:30

【料金】 無料

【人数】 60名程度

※バスタオルを持参ください

※素足で、膝から下がマッサージできる服装でお越しください

### 【「和紙キャンドル・ガーデン」概要】

和紙で作られたキャンドルをミッドタウン・ガーデン歩道や水景に設置し、秋の長い月夜を、温かい光に囲まれたミッドタウン・ガーデンを散歩したり、ベンチでゆったりと過ごす夜として演出します。

「自分磨きエクササイズ」に隣接するメインエリアでは、伝統的な和文様の「七宝繋ぎ」を満月に見立て、和紙キャンドルでかたどります。

【期間】 9/18(土)～9/26(日)  
ライトアップ時間 17:00～22:00(予定)  
※雨天中止

【場所】 ミッドタウン・ガーデン

【主催】 東京ミッドタウン

【協力】 多摩大学村山貞幸ゼミ「日本大好きプロジェクト」



▲七宝繋ぎの和紙キャンドル

### <ご参考:会場全体図>

#### 「自分磨きエクササイズ」

9/18(土)～9/26(日)

ミッドタウン・ガーデン

土日祝 17:30～／19:30～

平日 19:30～(各回1時間程度)

※雨天中止

#### 「トークイベント」

9/18(土)～9/20(月・祝)

キャンピー・スクエア 特設ステージ

9/18(土)、9/19(日) 13:30～／16:00～

9/20(月・祝) 16:00～

(各回1時間程度)

※詳細は、別紙リリースご参照

#### 「和紙キャンドル・ガーデン」

9/18(土)～9/26(日)

ミッドタウン・ガーデン

ライトアップ時間 17:00～22:00(予定)

※雨天中止



【外苑東通り】