

パーク ミュージアム

東京ミッドタウンの開業 5 周年を記念した特別企画として、サイズ、形状、向きが異なる様々なフォトフレームが、東京ミッドタウン内に登場します。

敷地内から発見できる意外な風景を是非写真におさめてみてください。

<ポイント>

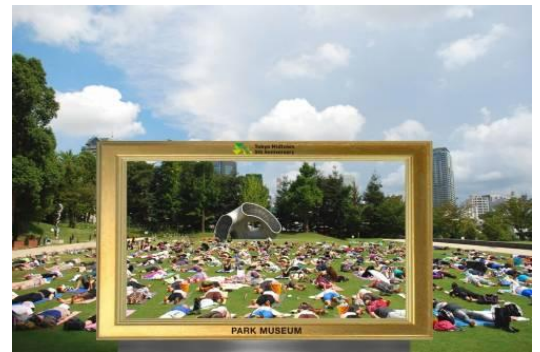
✓ フォトフレームを通して、東京ミッドタウンの景色を眺めてみよう

現代的なオフィスビルや緑豊かなミッドタウン・ガーデン、各所に散りばめられたアートワークなど、街内に様々な表情を持つ東京ミッドタウン。それぞれのフォトフレームを通して、東京ミッドタウンの新たな表情を見つけて下さい。

✓ フォトスポットとしてもオススメ

どのフォトフレームも、東京ミッドタウンの代表的な見どころに配置されているので、フォトスポットとしてもオススメです。巨大なフォトフレームの中に収まって、思い出の 1 枚を撮影してみたいはいかがでしょうか。

【期 間】	4 月 16 日(月)～5 月 27 日(日)
【場 所】	ミッドタウン・ガーデン全域
【料 金】	無料



イメージ

パーク ヨガ

開放感あふれる広大な芝生広場を舞台に、芝生を素足で感じるパーク ヨガ。多くの方が芝生広場で伸びやかにヨガを楽しむ景色は、東京ミッドタウンの風物詩となっています。

今回は、五月晴れの清々しい太陽を感じる「朝ヨガ」に加え、仕事帰りにもご参加いただけるよう、平日の夜にも幻想的な「月見ヨガ」を実施します。都心のどまん中でも五感で自然を感じることのできる、またとない機会を味わってみてください。

【場 所】	芝生広場
【料 金】	無料
【定 員】	各日先着 500 名



▲過去開催の様子

<朝ヨガ>

【期 間】	4 月 21 日(土)、22 日(日)、28 日(土)、30 日(月・祝) 5 月 3 日(木・祝)～6 日(日)、12 日(土) ※雨天中止
【時 間】	9:30～11:00 (受付開始 9:00)

<月見ヨガ>

【期 間】	4 月 25 日(水)、5 月 2 日(水)、9 日(水)、16 日(水)、23 日(水) ※雨天中止
【時 間】	19:30～20:30 (受付開始 19:00)

【担当インストラクター】

※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

4月21日(土)	綿本彰 「パーク ヨガで ギネス世界記録™に挑戦」	朝	3日(木・祝)	リザ・ロウイツ	朝
22日(日)	くみ	朝	4日(金・祝)	ミサト	朝
25日(水)	堀江里子	夜	5日(土・祝)	chama	朝
28日(土)	マーク・シュヴェイマ	朝	6日(日)	ニーマル・ラージ・ギャワリ	朝
29日(日)	「ヨガ エイド チャレンジ イン 東京ミッドタウン」 (→P6)	朝	9日(水)	スダカー・ディーナン	夜
30日(月・祝)	ロベルト・ミレッティ	朝	12日(土)	Kazuya	朝
5月2日(水)	野沢和香	夜	16日(水)	ケン ハラクマ	夜
			23日(水)	Maaki	夜

「パーク ヨガでギネス世界記録™に挑戦」

4月21日(土)のレッスン後、参加者が集まって世界最長のヨガチェーンをつくり、ギネス世界記録™に挑戦するスペシャルイベントを初開催します。

イベントでは、芝生広場上で参加者が講師の後ろに一列に連なり、講師と同じポーズを順々につくってヒューマンウェーブを起こします。講師の合図を皮切りに、参加者がダイナミックに連動していく様子は、見る人を圧倒するでしょう。

ギネス世界記録™樹立のための必須条件は200人以上の参加。GWの東京ミッドタウンで世界最長のヨガチェーンをつくるというギネス世界記録™は、果して達成できるでしょうか！？

- 【日 程】 4月21日(土) ※雨天順延
- 【時 間】 11:00~12:00
- 【料 金】 無料



※会場にはロッカー・更衣室の準備はございません

※雨天中止の場合、東京ミッドタウン公式ツイッター(@midtown_event / http://twitter.com/midtown_event)にてお知らせいたします

▲昨年の様子(左・中央:朝ヨガ / 右:月見ヨガ)

ヨガ エイド チャレンジ イン 東京ミッドタウン

ヨガを体験しながら、チャリティに参加できるイベント。ヨガのスペシャリスト総勢 12 名が一堂に会し、それぞれのインストラクターが提唱するヨガスタイルを反映したポーズ・呼吸法などの講座を行います。会場にて、各チャリティ団体への募金も受け付けます。



▲ 過去開催の様子

- 【日 程】 4 月 29 日(日)
【時 間】 8:30~11:00 (受付開始 8:00)
【場 所】 芝生広場
 <雨天時> 東京ミッドタウン・ホール A
【料 金】 無料
【寄 付 先】 ホスピタリティゲストハウス、
 ヨガ古文書保存プロジェクト、ジャパン・プラットフォーム (予定)
【定 員】 500 名
【予 約】 <http://www.yogaaid.jp> にて事前予約(当日受付あり)
【主 催】 Yoga Aid Challenge
【協 力】 東京ミッドタウン
【参加インストラクター】

綿本彰、ヤスシ、ダンカン・ウォン、ロベルト・ミレッティ、スダカー・ディーナン、chama、ハイダー・アリ、パトリック・オアシア、マーク・シュヴェイマ、リザ・ロウイツ、kazuya、野沢和香(順不同)
※下線は、「ヨガ エイド チャレンジ イン 東京ミッドタウン」初参加インストラクター

【インストラクタープロフィール】



綿本 彰 (わたもと あきら)

幼い頃からヨガをはじめ、1994 年から指導を開始。

2003 年には日本初のパワーヨガ専門スタジオをオープン。現在は綿本ヨガスタジオで指導を行う。

ほか、指導者の育成、書籍、雑誌、テレビなどメディアを通してヨガの普及を行っている。

www.yoga.jp



ヤスシ(Yasushi Tanaka)

1987 年、ダンス留学の為、アメリカ、ニューヨークに移住。

ダンス学校在学中から、モダンダンスの舞踊団で踊るようになり、卒業後も舞踊団に在籍。1996 年にはブロードウェイミュージカル「王様と私」に出演。ハタヨガの勉強は 1990 年から始め、1997 年にアヌサラヨガに出会う。ティーチャートレーニング、セラピューティックトレーニングなどの研鑽を積んだ後、2007 年にアヌサラ正式認定講師となる。一方 2004 年の秋にはスタジオ・ヨギーのエグゼクティブディレクターに就任し、以来NYと日本を往復しながら日本のヨガの普及に貢献している。

※会場にはロッカー・更衣室の準備はございません

パーク ライブラリー

芝生の上で読書を楽しむ屋外ライブラリーで、新たな本と会いましょう。

今年は「つながり」を大きなテーマとしてブックディレクターの幅允孝氏が設定した 50 のキーワードに基づいて選出した本 3 冊と、レジャーシートが入ったバスケットを無料で貸し出します。

【期 間】 4月21日(土)、4月22日(日)
4月28日(土)～5月6日(日)
※雨天中止

【時 間】 11:00～17:00
(17時以降、延長の可能性あり)

【場 所】 芝生広場

【料 金】 無料

【キーワードと選出された本の例】

バスケット 1<家族のつながり>

1. 「at Home」 上田義彦
2. 「もう、家に帰ろう 2」 藤代冥砂
3. 「シズコさん」 佐野洋子

バスケット 2<自然とのつながり>

1. 「プランツ・ウォーク東京道草ガイド」 いたう せいこう / 柳生 真吾
2. 「花の国・虫の国—熊田千佳慕の理科系美術絵本」 熊田 千佳慕
3. 「せいめいのれきし—地球上にせいめいがうまれたときからいままでのおはなし」
バージニア・リー・バートン / いいい ももこ(翻訳)



▲ 昨年の様子



本のセレクト担当

幅允孝(はば よしたか)氏プロフィール

有限会社 BACH 代表。ブックディレクター。人と本がもう少し上手く出会えるよう TSUTAYA TOKYO ROPPONGI や、カフェ、病院、銀行のライブラリー制作等多岐にわたる場所で本のセレクトを行う。

夜空の朗読会

夏の季節の到来を感じる爽やかな夜、開放感のある芝生広場の上で名作の朗読に耳を傾けてみるのはいかがでしょうか。

この時代だからこそ聞きたい「ことば」を、語り手の名手達によってお届けします。併設する「森香るハイボール 白州ミッドパークカフェ」のメニューをお楽しみいただきながら、ロマンティックでゆったりとした時間を過ごすことができます。

【期 間】 5月3日(木・祝)～5月5日(土・祝)
【時 間】 19:30～、20:30～(1回 30分程度)
【場 所】 芝生広場 ※雨天・荒天中止
【料 金】 無料

森香るハイボール 白州ミッドパークカフェ

新緑の木漏れ日が眩しいミッドタウン・ガーデンに、昨年もご好評いただいた“白州 森香るハイボール”が楽しめる期間限定の屋外カフェ「森香るハイボール 白州ミッドパークカフェ」がオープンします。

“都心の豊かな緑とともにある日常”を提案する東京ミッドタウンの想いと、豊かな自然・森の恵みのなかで生まれた白州の世界観が見事に共鳴し、この特別なカフェが生まれました。

南アルプス・森の蒸溜所で仕込まれた「シングルモルトウイスキー白州」のソーダ割りにフレッシュミントを添えた“白州 森香るハイボール”はすっきりとした味わいが特長で、普段ウイスキーを飲まない方や、女性にもおすすめです。



▲カフェイメージ

<ポイント>

✓ **都心で春の緑を満喫できる、贅沢な空間～ご好評につき期間延長**

都心にいながら森を感じるミッドタウン・ガーデンの木々にとりつけたウッドテーブルや、心地よいBGMをバックに、「白州 森香るハイボール」を飲みながら、都会のまん中で森を感じる贅沢な時間をお楽しみいただけます。また昨年の好評を受けて、今年は開催期間を約1ヶ月間に延長。爽やかな新緑の季節を心ゆくまでご堪能ください。

✓ **地元の食材を使ったカフェ限定オリジナルメニュー**

「シングルモルトウイスキー白州」が育まれた、白州地方の食材を使ったカフェ限定のオリジナルメニューは「白州 森香るハイボール」との相性も抜群！他では味わうことの出来ない特別なお料理の数々をお楽しみいただけます。

【期 間】	4月27日(金)～5月27日(日) ※雨天中止
【場 所】	ミッドタウン・ガーデン
【時 間】	<平 日> 17:00～22:00(ラストオーダー 21:30) ※5月1日(火)・2日(水)は、12:00～22:00 <土日祝> 12:00～22:00(ラストオーダー 21:30)
【座 席】	約100席
【協 賛】	サントリー酒類株式会社
【メニュー】	白州 森香るハイボール (他にも多数バリエーションを取り揃えております)



▲白州 森香るハイボール

第10回 ミッド マーケット

選りすぐりの生鮮野菜や果物などが集まる東京ミッドタウンならではのマーケット。今年も様々なこだわりのある食品が集まります。

【期 間】	4月20日(金)～4月22日(日) ※雨天決行・荒天中止
【時 間】	11:00～17:00
【場 所】	芝生広場沿路、コートヤード



▲ 昨年の様子