

～芝生の上で、ゆったり楽しむ都心の秋～

東京ミッドタウン 秋イベント「MIDTOWN RELAX PARK」

秋風を感じながら、「ヨガ」・「フラ」・「ピラティス」・「本の朗読」を満喫して心と身体のメンテナンスを
期間：9月10日(月)～9月30日(日)

今年開業5周年を迎えた東京ミッドタウン(事業者代表 三井不動産株式会社)は、平成24年9月10日(月)から9月30日(日)までの期間、気持ちのよい秋風にふかれながら、都心の秋を満喫いただける「MIDTOWN RELAX PARK」(ミッドタウン リラックス パーク)を開催し、爽やかな秋風とともに、心と身体をリラックスすることができる様々なイベントを展開します。

今年の「MIDTOWN RELAX PARK」では、「芝生の上でゆったり楽しむ都心の秋」をテーマに、暑い夏に疲れた身体を、心も体もメンテナンスできるような無料イベントを朝と夕方に開催。GW イベント「OPEN THE PARK」で1日最高900人が参加する大好評の定番イベント、「PARK YOGA」(パーク ヨガ)に加え、初めての方でも持ち物なしで気軽に参加いただける「PARK PILATES」(パーク ピラティス)や「PARK HULA」(パーク フラ)などを実施します。

また、夜風に身を委ねながら名作の「ことば」に耳を傾ける朗読会「PARK READING」(パーク リーディング)も実施。爽やかな秋風とともに東京ミッドタウンの芝生の上で、リラックスしながら心と身体のメンテナンスをしていただけます。

【イベントラインナップ】

■ PARK YOGA (パーク ヨガ)

1日最高900人の参加を記録する、東京ミッドタウン恒例の人気イベント。開放感あふれる芝生広場でヨガを実施。気持ちの良い秋風を全身で感じながら、心身のリラックスを促します。

■ PARK PILATES (パーク ピラティス) **初登場!**

芝生の上で、身体に負担なくインナーマッスルを鍛えることが出来るピラティス。ゆったりとした気持ちで体幹を鍛えます。

■ PARK HULA (パーク フラ) **初登場!**

大地を感じながら、心地よい音楽にのせてゆったりと躍るひとときを楽しむフラダンス。心がリラックスするだけでなく、シェイプアップ効果も期待できます。

■ PARK READING (パーク リーディング)

名作の「ことば」を語り手の名手がお届けする「夜空の朗読会」が秋のイベントにも登場！
夜風に身をゆだねながら、名作の「ことば」に耳を傾けます。



▲PARK YOGA の実施風景

■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

東京ミッドタウン「MIDTOWN RELAX PARK」 イベント概要

【期 間】 2012年9月10日(月)～9月30日(日) ※雨天中止

【時 間】 平日／(夜の部)19:30～ 土日祝／(昼の部)10:00～ (夜の部)18:30～ ※各1時間程度

【場 所】 ミッドタウン・ガーデン 芝生広場

【料 金】 無料

※一部コンテンツは期間が変更になる場合がございます。



▲ PARK YOGA の実施風景



▲ 夜空の朗読会の実施風景

PARK YOGA (パーク ヨガ)

開放感あふれる、東京ミッドタウンの広大な芝生広場を舞台に開催される人気イベント「PARK YOGA」を、昨年に続き、秋にも開催します。夜に実施する幻想的な「月見ヨガ」は、都会のどまん中でも、五感で自然を感じながら、心と身体のメンテナンスをしていただけます。

PARK PILATES (パーク ピラティス)

女性に人気の「ピラティス」が初登場。「ピラティス」の基本姿勢を癒しの音楽とともにレッスンします。「ピラティス」は身体に負担なくできる、ゆったりとした動きが特徴ですが、「ヨガ」よりもウェイトトレーニング効果が高く、肩こりや姿勢改善に効果があります。気軽に参加できるので、なんとなく知っているけど、実は体験したことのない人にもオススメです。

PARK HULA (パーク フラ)

性別問わず幅広い年代に人気の「フラ」。初心者でもできる基本ステップや音楽にあわせた簡単な踊りを中心に、毎日の身体のメンテナンスに役立つ身体の動きをレッスンします。たえず身体を動かす運動量の多い踊りは、心がリラックスできるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できます。

PARK READING (パーク リーディング)

今年のGWに開催した「夜空の朗読会」が「PARK READING」として秋イベントに登場。この時代だから聞きたい名作の「ことば」を、語り手の名手たちによってお届けします。夜風に身をゆだねながら、名作にちりばめられた元気の出る言葉や美しいフレーズを、心で感じてください。