

緑豊かな東京ミッドタウンでゆったり楽しむ都心の秋

## 秋イベント「MIDTOWN RELAX PARK」開催

屋外型の立ち飲みバル「ミッドパーク バル」が初登場！恒例のヨガイベントも開催！

2013 年 9 月 6 日(金)～10 月 6 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 25 年 9 月 6 日(金)から 10 月 6 日(日)まで、「芝生の上でゆったり楽しむ都心の秋」をテーマに「MIDTOWN RELAX PARK」(ミッドタウン リラックス パーク)を開催します。



※画像はすべてイメージ

メインコンテンツは、芝生の上で心と体をメンテナンスできる、無料のエクササイズイベント「MIDPARK EXERCISE」(ミッドパーク エクササイズ)です。過去に最大約 1,000 人が参加した大好評の定番イベント、「ミッドパーク ヨガ」の他、昨年好評だった「ミッドパーク ピラティス」と今年初登場となる最新の運動生理学に基づいたストレッチ「ミッドパーク ストレッチ」を実施します。各エクササイズのプログラムはコナミスポーツクラブの人気講師協力のもと実施します。どちらも初めての方でも持ち物なしで気軽に参加いただけます。

また、「都心の緑の中で楽しむガーデンバル」をコンセプトにした、立ち飲みスタイルの屋外型バル「ミッドパークバル」が期間限定で初登場します。

爽やかな秋風とともに、都心では貴重な芝生と緑を満喫しながら、夏の疲れた体をリフレッシュしていただけるイベントをご提案します。

### 【イベントラインナップ】

#### <MIDPARK EXERCISE (ミッドパーク エクササイズ)>

→芝生の上で、心と体をメンテナンスする無料イベント

##### ■ ミッドパーク ヨガ

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のヨガは心身のリラックスを促します。

##### ■ ミッドパーク ピラティス

身体への負担が少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。

##### ■ ミッドパーク ストレッチ

アクションとリラクゼーションでストレスを和らげる、最新の運動生理学に基づいたストレッチを音楽にのせて行うエクササイズです。

#### <MIDPARK BAR (ミッドパーク バル)>

→「緑の中で楽しむガーデンバル」をコンセプトにした屋外型バル

■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

## MIDPARK EXERCISE (ミッドパーク エクササイズ)

都会のまん中、東京ミッドタウンの芝生の上で、心と体をメンテナンスする無料イベントです。大好評の定番イベント、「ミッドパーク ヨガ」の他、「ミッドパーク ピラティス」と「ミッドパーク ストレッチ」を実施します。各エクササイズのプログラムはコナミスポーツクラブの人気講師協力のもと実施いたします。

- 【日 時】 2013年9月11日(水)～9月29日(日) ※雨天中止  
【時 間】 平日／(夜の部)18:00～、19:30～  
土日祝／(昼の部)10:00～ ※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  
【主 催】 東京ミッドタウン  
【協 力】 株式会社コナミスポーツ&ライフ

※一部コンテンツは期間が変更になる場合がございます。

※各コンテンツの実施日程詳細は決定次第ご案内いたします。



「ミッドパーク ヨガ」  
過去の実施画像

### 【エクササイズコンテンツ】

#### <ミッドパーク 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「ミッドパーク ヨガ」を、昨年に続き、秋にも開催します。夜に実施する幻想的な「夜ヨガ」は、都会のまん中에서도、五感で自然を感じながら、心と身体をメンテナンスできます。

#### <ミッドパーク ピラティス>

昨年初登場した女性に人気の「ピラティス」が今回は新プログラムとして登場。「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」は身体への負担が少なく、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、初挑戦の方にもオススメです。

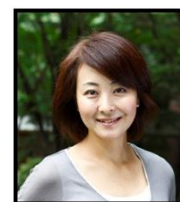
#### <ミッドパーク ストレッチ> **初登場!**

アクションとリラクゼーションでストレスを和らげる、最新の運動生理学に基づいたストレッチを音楽にのせて行うエクササイズです。心と身体の声を聴くボディヒーリングを体験できます。

### 【講師例】

#### ■ 羽鳥冬子(はとり ふゆこ)

客室乗務員を経てアロマセラピーの道へ。食をはじめ美容や健康などが「よりよく生きていくため」のトータルライフスタイルのコーディネーション活動を行う。呼吸法&ストレッチの指導も行っている。



#### ■ 佐藤おりえ(さとう おりえ)

モデル、タレントを経て2008年ヨガ経験0でインストラクター養成スクールへ。2010年ヨガインストラクターに転身。「楽しく!」をテーマに指導にあたる。



#### ■ 工藤舞子(くどう まいこ)

学生時代はクラブジャズ、モダンを中心とした創作ダンスでの活動を経験。卒業後、パワーヨガに出会い、ヨガ指導者としての研鑽を積む。2010年ヨガインストラクターとして活動をスタートすると同時に、レスミルズプログラムのライセンスも取得。



※講師は変更になる場合がございます。

## MIDPARK BAR (ミッドパーク バル) 初登場!

緑豊かなミッドタウン・ガーデンに、立ち飲みスタイルの屋外型バルが期間限定オープンします。多彩なバルフードの他、ドリンクはスパークリングワインなどをラインナップ。10種類以上のバルメニューの中から好きなタパスやピンチョスをチョイスできるプランをご用意いたします。

- 【期 間】 2013年9月6日(金)～10月6日(日) ※雨天中止  
【時 間】 (平日)17:00～22:00 (ラストオーダー 21:30)  
(土日祝)12:00～22:00 (ラストオーダー 21:30)  
【場 所】 ミッドタウン・ガーデン  
【主 催】 東京ミッドタウン  
【メニュー例】

- 生ハム 300円～
- オリーブ 300円～
- チーズ 300円～
- サルシヨン 300円～
- ピクルス 300円～
- イベリコ生ハム入りコロッケ(選べる4種類のソース付き) 500円
- 白身魚のコロッケ(選べる4種類のソース付き) 500円
- シラウオのフリット 500円
- フレンチフライ 500円
- ヒヨコ豆とほうれん草の煮込み 500円



※「ミッドパーク バル」イメージ



※メニュー イメージ

※メニュー、プラン及び価格は変更となる可能性があります。値段は全て税込みです。