

緑豊かな東京ミッドタウンでゆったり過ごす都心の秋

秋イベント「MIDTOWN RELAX PARK 2014」開催

～毎年大好評のヨガ & エクササイズや、バルに集って心とカラダをメンテナンス～

2014 年 9 月 5 日(金)～10 月 5 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、9 月 5 日(金)から 10 月 5 日(日)まで、芝生の上でゆったりと秋の時間をお過ごしいただける、「MIDTOWN RELAX PARK 2014」(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「ミッドパーク エクササイズ」。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」のほか、東京ミッドタウンの芝生広場の環境にあわせてオリジナルで開発された「ミッドパーク ストレッチ」を、コナミスポーツクラブの協力を得て実施します。週末の朝や平日の仕事帰りに、初めての方でも気軽に参加いただけます。

また、ご友人や仲間同士で秋の時間をくつろいで過ごせる、「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、「ミッドパーク スパークリング バル by Freixenet(フレシネ)」が昨年に引き続き、期間限定で登場します。

暑さが和らぎ秋の訪れを感じる季節、都会のまん中で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、ぜひお楽しみください。

【イベントラインナップ】

<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には大人気のヨガ・インストラクター、ケン・ハラクマも登場

■ 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 ストレッチ

本イベントオリジナルのストレッチは、呼吸を意識しながら静と動のストレッチを組み合わせで行います。筋肉や関節を柔軟にし、血行促進と肩こり、腰痛の予防・改善が期待できます。

<ミッドパーク スパークリング^{フレシネ} バル by Freixenet>

「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屋外型バルで、秋風の中、スパークリングワインを楽しめます

■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

■東京ミッドタウン ホームページ■ www.tokyo-midtown.com

ミッドパーク エクササイズ

心と体をメンテナンスする無料イベントは、大好評の「ミッドパーク ヨガ」のほか、「ミッドパーク ストレッチ」を実施します。都会の空の下、芝生広場で深呼吸しながら秋の訪れを感じることのできる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協力のもと実施いたします。

【日 時】 2014年9月10日(水)～10月5日(日) ※雨天中止
 【時 間】 平日／(夜の部)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】 コナミスポーツクラブ



「ミッドパーク ヨガ」
過去の様子

※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。

【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」。毎回多くの方にご参加いただく「夜ヨガ」は、素足で芝生に立ち、秋の空気を深く吸いながら行うことで、都会のまん中で「自然」を感じていただけます。また、新月の夜である、9月24日(水)には日本ヨガ界の第一人者として名高く、アシュタンガ・ヨガで日本人唯一の正式資格を有するカリスマインストラクター、ケン・ハラクマ氏が登場します。

<ミッドパーク ストレッチ>

コナミスポーツクラブが東京ミッドタウンの芝生広場の環境に合わせて考案した、オリジナル ストレッチ。呼吸を意識しながら行う、静と動のストレッチをミックスしたこのプログラムは、血行促進と肩こり、腰痛の予防・改善が期待できます。秋の空の下、日々のストレスから解放されて、心身ともにリラックスしましょう！

開催スケジュール	9月																												10月				
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日		
ミッドパークヨガ						夜						夜	夜					夜		夜						夜	夜	夜					
ミッドパーク ストレッチ													夜						朝		夜		朝	朝				夜					

ミッドパーク スパークリング バル by Freixenet

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】 2014年9月5日(金)～10月5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
 【協 賛】 Freixenet(フレシネ)



※「ミッドパーク バル」イメージ

【 同時開催イベント 】 和紙キャンドルガーデン—TOHOKU2014—

多摩大学村山貞幸ゼミ「日本大好きプロジェクト」が今年も東北の方々の想い(メッセージ)が書かれた和紙のキャンドルを東京ミッドタウンに灯します。

【日 時】 2014年9月12日(金)～9月15日(月・祝)
 【時 間】 17:00～21:00 ※雨天中止
 【場 所】 ミッドタウン・ガーデン、芝生広場 他
 【主 催】 東京ミッドタウン
 【企画・運営】 多摩大学村山貞幸ゼミ「日本大好きプロジェクト」



※昨年開催の様子