

**スポーツの秋到来！虎ノ門ヒルズの芝生広場が“秋空ヨガスタジオ”に
～好評につき貸出マットを150名分に拡大 新講師も登場しスケールアップ～**

『OUR PARKS “Toranomom Sunday Yoga”』を開催

2015年9月6日(日)～2015年10月25日(日) 毎週日曜日

心地よい秋風がスポーツに最適なこの季節、虎ノ門ヒルズのオープンスペース オーバル広場に、9/6(日)からの2カ月、日曜日の朝限定で秋空ヨガスタジオが登場します。今春、同スペースで開催した「OUR PARKS “Toranomom Sunday Yoga”」の好評につき、貸出マットを約2倍の150名分に増員し、計8回開催いたします。

「OUR PARKS “Toranomom Sunday Yoga”」では、雑誌やテレビで活躍中の ReebokONE アンバサダー陣によるヨガ教室で、初心者の方から上級者の方まで、どなたでも楽しめるラインナップでお届けします。

夏に思いっきり使った体を休め、内側から調整するのにぴったりのヨガ。日曜日の朝に、ヨガでリフレッシュすれば、すっきりとした気持ちで過ごせること間違いなしです。ご参加いただくと、虎ノ門ヒルズでご利用いただけるお得なクーポンを差し上げます。

日 程：2015年9月6日(日)～10月25日(日)の毎週日曜日

時 間：10:00～11:00(受付開始 9:15)

場 所：虎ノ門ヒルズ オーバル広場

料 金：無料

※貸出マット 500円(先着 150名)

協 力：リーボック

お問合せ先：虎ノ門ヒルズカフェ 03-6206-1407

※雨天時の実施状況は、虎ノ門ヒルズ公式 Facebook ページに掲載します。

※受付時に免責同意書にサインをいただきます。予めご了承ください。

※会場にはロッカー・更衣室の準備はございません。

スケジュール	
9/6(日)	今井 祐子(グラウンディングフローヨガ)
9/13(日)	石川 初美 (アシュタンガヨガ) (動く瞑想～味わい愛でるアシュタンガ ヨガの陰の世界～)
9/20(日)	京乃 ともみ (ヨギックアーツ)
9/27(日)	長谷川 たかはる (OHA YOGA～とらのもん～)
10/4(日)	京乃 ともみ (ヨギックアーツ)
10/11(日)	今井 祐子(Strala yoga Basic)
10/18(日)	石川 初美 (アシュタンガヨガ) (動く瞑想～味わい愛でるアシュタンガ ヨガの陰の世界～)
10/25(日)	今井 祐子(Strala yoga Relax)



▲虎ノ門サンデーヨガ 4月～6月開催の様子

【講師プロフィール & プログラム内容】

■今井 祐子

＜プログラム名＞

9月6日：グラウンディングフローヨガ

ゆるめのヴィンヤサにほぐしを入れて気持ち良く流れるようなヨガスタイル。

10月11日：Strala yoga Basic

オリジナル MIX のアップビートな音楽とともに、フィットネスとして気軽に楽しめるヨガ。

10月25日：Strala yoga Relax

オリジナル MIX のアップビートな音楽とともに、この時期に嬉しいパートナーヨガも入れながらココロも温かくしていく。

＜プロフィール＞

名古屋と台湾でモデルとして活動後、上京しヨガに会う。

当時はストレスなどから体調を崩していたが、ヨガで自分自身を観て知る事の大切さを実感し、ヨガインストラクターに。エネルギーを感じながら呼吸に合わせたシンプルな動きのヴィンヤサヨガとジュニアナヨガをベースに、都内を中心としたレギュラークラスの他、イベント出演、ヨガの本の監訳なども行う。



■京乃 ともみ

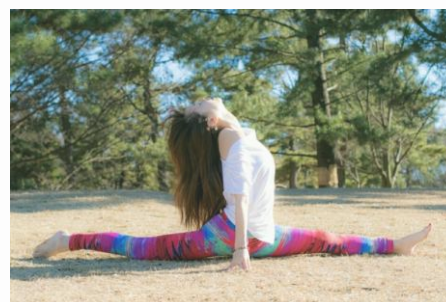
＜プログラム名＞

9月20日、10月4日：ヨギックアーツ

マドンナなどの海外セレブにも愛されたダンカン・ウォンの太陽礼拝。初心者にも分かりやすくアレンジしたフィットネス感覚のヨガ。

＜プロフィール＞

19歳でLAにてヨガに出会い、深めるためにハワイ島へ留学、現地で全米ヨガアライアンス RYT200 修了。その後も芸能活動を続けながら、被災地や精神疾患・知的障がいを持つ方に向けてヨガを教えるボランティアに積極的に参加。サンデーヨガでは150人を動員する人気講師で、得意とする英語を活かし外国人、モデルやアナウンサー、初心者から上級者まで幅広くヨガを伝え続けている。



■石川 初美

＜プログラム名＞

9月13日、10月18日：動く瞑想～味わい愛でるアシュタンガヨガの陰の世界～

座る瞑想ではなく、動いているけど肉体だけのエネルギーをシフトして静のエネルギーで悟る新しい瞑想スタイル。

＜プロフィール＞

子供の頃から体を動かすことが好きだったことから、ヨガに興味を持つようになる。Sun & Moon Yoga でヨガを学ぶうちに、ヨガの魅力にみせられ、ACO YOGA DVD (吉川アコ監修)にもヨガモデルとして出演。2006年秋より、Sun & Moon Yoga のスタジオ・マネージャーとなり、日常的にヨガを行っている。



■長谷川 たかはる

＜プログラム名＞

9月27日：OHA YOGA～とらのもん～

関節のほぐしから始めて呼吸を感じながらの穏やかにゆったりとしたヴィンヤサスタイルのヨガ。バランス、逆転のポーズ等チャレンジもおりませた楽しいヨガ。

＜プロフィール＞

イベントの音響業務やカフェ・キッチンカー運営、整体師を経て、身体作りのために始めたヨガのインストラクターに。現在は、ヨガとプラスαをコラボするイベントユニット『Sun and Clover』で、スポーツ、音楽、食文化、芸術など様々な分野をつなぎ中(ヨガは「つなぐ」という意味)。



◇本リリースに関するお問合せ先◇

森ビル株式会社 タウンマネジメント事業部 (虎ノ門ヒルズ PR)
PR 担当: 山崎、藤富、山村
TEL: 03-6406-6382 FAX: 03-6406-6483

株式会社ブラップジャパン
担当: 中野、中島、井出、江川
TEL: 03-4580-9103 FAX: 03-4580-9151