報道関係各位

2017年7月24日
株式会社阪急阪神ホテルズ
第一ホテル東京シーフォート

第一ホテル東京シーフォート×Real Stone コラボレーションイベント
“HOTEL de YOGA”～都心のリゾートで寛ぎのひと時～
2017年8月22日（火）第一ホテル東京シーフォートにて

「自然のゆらぎを五感で味わう TOKYO ISLAND RESORT」をコンセプトとする、第一ホテル東京シーフォート(東京都品川区東品川 2-3-15 総支配人 井上 愼一)では、フィットネス製品を販売する“Real Stone(株式会社ボディーアートジャパン)”とコラボレーションし、1日を通して様々なヨガをお楽しみいただくイベントを開催いたします。

「呼吸」「ポーズ」「瞑想」を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、安らぎを与えるヨガ。都市の中のリゾートで体験するヨガはより深く自身の“内”を見つめ、“なりたい自分”を取り戻すきっかけを与えてくれるはずです。

【開　催　日】2017 年8月22日(火)
【場　　　所】28 階トップ・オブ・ザ・ベイ
【レッスン内容/時間】
① 07:30～(60 分間)「モーニングヨガ」－体幹を意識した全身バランスヨガ－【担当講師:CHIAKI】
② 10:00～(30 分間)「親子ヨガ」－スキンシップでココロとカラダをほぐしましょう－【担当講師:栗原冬子】
③ 11:00～(45 分間)「初めてヨガ」－初心者ばかりのラクラクヨガ－【担当講師:栗原冬子】
④ 14:00～(60 分間)「顔ヨガ」－表情筋ストレッチで引き締まったお顔へ－【担当講師:MAYA】
⑤ 19:25～(25 分間)「二の腕トレーニングヨガ」－二の腕から背中のラインを美しくするプログラム－【担当講師:河合呂美】
⑥ 20:00～(60 分間)「都会のリラックスヨガ」－新月の日に【担当講師:河合呂美】
【料　　　金】お1人様1レッスン ①～⑤1,500 円 ⑥2,500 円 ※②は2名様料金(レンタルヨガマット、ミネラルウォーター付)
【予約/お問い合わせ】7月25日(火)より予約受付開始/TEL 03-5460-4408(販売予約直通 10:00～19:00)

【株式会社 ボディーアートジャパンについて】

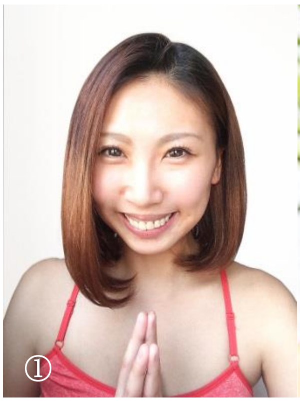
ボディーアートジャパンは、ポップで軽快なデザインに加え、アクティブに動ける機能性も重視した、フィットネスウェアブランド「G-FIT」や、女性らしいやわらかなラインを演出するヨガウェアブランド「Real Stone」など、多彩なラインナップでお気に入りの商品を見つける楽しみがあります。フィットネスウェア、ダンスウェアやヨガウェアなど各種フィットネス製品の企画・販売を通し、お客様の美と健康をサポートする商品をご提供いたします。

↓レッスン内容、担当講師の詳細は2枚目をご覧ください↓

※消費税込み ※写真はすべてイメージです

このリリースに関するお問い合わせ
ＴＥＬ 03-5460-4410(直通)
MAIL sft-kikaku@hankyu-hanshin-hotels.com
営業企画広報 塚野 希実子・野澤 翼・鳥井 由佳
※記載画像データをご用意しております。

【レッスン内容＆担当講師】



①「モーニングヨガ」－体幹を意識した全身バランスヨガ

＜講師：CHIAKI＞bodyART Training、deepWORK インストラクター、当ホテルにてヨガレッスン（朝ヨガ、夜ヨガ）を担当

筋肉を効率よく動かしながら体幹を鍛えていきます。仕事前に集中力や持続力を上げたい方にお勧めの内容です。

②「親子ヨガ」－スキンシップでココロとカラダをほぐしましょう！

＜講師：栗原冬子＞Yogaroma®トレーナー、FTP マットピラティスインストラクター、日本空手協会初段、健康管理士一般指導員

口呼吸が中心になっている現代のお子様に香りを使って鼻呼吸に慣れさせ、免疫力を高めていきます。親子で向き合ったり伸ばし合ったりしながら全身を動かしてスキンシップを楽しみます。

★5 歳～小学生 6 年生までのお子さんとお母様またはおばあ様が対象。

③「初めてヨガ」－初心者ばかりのラクラクヨガ　※講師は②と同じです

カラダが硬い、ポーズがとれるか心配･･･など、ヨガになかなか踏み出せない方に最適なクラスです！呼吸法と基本的なヨガポーズで、リラックスしながら、ヨガを楽しみましょう。

④「顔ヨガ」－表情筋ストレッチで引き締まったお顔へ－

＜講師：MAYA＞全米ヨガアライアンス（RYT200）認定講師、Bliss baby yoga 認定マタニティヨガ指導者、高津文子式顔ヨガアドバンスインストラクター

表情筋を鍛えストレッチする「顔のヨガ」です。約 60 種類ある表情筋を効率よく鍛え、むくみやたるみを意識しながら、引き締まったお顔へと導きます。レッスンでは鏡を使いながら顔の細かい筋肉を意識して動かしていきます。

⑤「二の腕トレーニングヨガ」－二の腕から背中のラインを美しくするプログラム－

＜講師：河合呂美＞元スノーボード日本代表、一般社団法人アスリートヨガ事務局理事

25 分間の少しハードなトレーニングで、二の腕から背中のラインを美しくするプログラムをご紹介します。
結婚式を控えている花嫁さんにもピッタリ！男性には上半身の手軽なトレーニングとして最適です。

⑥「都会のリラックスヨガ」－新月の日に　※講師は⑤と同じです

忙しなく過ぎ去る毎日に一息入れて、レインボーブリッジを見渡す夜景を見ながらリラックスする極上の癒しヨガ。
心と体がリセットされたら、新月の日の願い事をしてみるのも良いかも。

【第一ホテル東京シーフォートとヨガについて】

第一ホテル東京シーフォートは 7 月 20 日に開業 25 周年を迎えました。
2014 年にリニューアルしたコンセプト「自然のゆらぎを五感で味わう～TOKYO ISLAND RESORT」を具現化したイベントとして、2015 年 10 月より「ゆらぎのグッドモーニングヨガ（朝ヨガ）」が登場。2017 年 1 月より「Good Sleep Night YOGA（夜ヨガ）」を開催しています。多くのお客様にご参加いただき、皆様に愛されるイベントに成長して参りました。
都市の中のリゾートで、自然のゆらぎに癒されながら、ヨガを通して「心」と「身体」をリセットする。
私達のホテルらしく、これからも皆様に「癒し」と「活力」をお届けして参ります。

※写真はすべてイメージです

このリリースに関するお問い合わせ
ＴＥＬ 03-5460-4410(直通)
MAIL sft-kikaku@hankyu-hanshin-hotels.com
営業企画広報 塚野（つかの） 希実子（きみこ）・野澤（のざわ） 翼（つばさ）・鳥井（とりい） 由佳（ゆか）
※記載画像データをご用意しております。