

領域探査
デザイン
と古びる

インストラクター 前田百花



(株)Shapes
パーソナルトレーナー
日本総合ヨガ普及協会認定講師

経歴
3歳よりバレエを始める。ダンサー、ダンスインストラクターを続ける中ヨガと出会う。怪我を治す為に始めたヨガをしているうちにヨガの深さに興味を持ち、講師研修でヨガを本格的に学びヨガの良さを沢山の方にしてもらいたいとインストラクターに。パーソナルトレーナーとしても活動中。協力 / (株)Shapes (シェイプス)

廃墟でヨガ！
2008.08.09 (sat) 14:00 - 15:00
廃墟でゆる！
2008.08.09 (sat) 15:30 - 16:30

指導者 柏崎由紀子



日本ゆる協会公認
ゆる体操準5級教師

経歴
2003年9月より運動科学総合研究所でゆる体操をはじめとした身体トレーニングの研鑽を積む。2006年1月ゆる体操教師資格を取得。運動科学総合研究所直営「ゆる体操初級教室」「大和撫子のからだづくり教室」で講師を務める他、ヨークカルチャースクール茅ヶ崎、道新文化センター札幌校、函館校などでもゆる体操教室の講師を務める。モダンバレエの指導者としても活躍中。協力 / 運動科学総合研究所・日本ゆる協会

廃墟でゆるヨガ

九段下ビルの夏！都心本来の気候はここにある。

気温40、亜熱帯テラス。

真夏の午後2時。最も筋肉が柔軟になるといわれる38 超えを試そうではないか。



廃墟でヨガ！ 2008.08.09 (sat) 呼吸と体を意識して整える

13:30 open C室-着替え
14:00 C室-岩盤浴ならぬエリート躯体浴
14:15 B室-ホットヨガレッスン45分
15:00 終了。一旦解散

廃墟でゆる！ 2008.08.09 (sat) 擬音を発する笑える体操

15:00 open C室-着替え
15:15 C室-岩盤浴ならぬエリート躯体浴
15:30 B室-ホットゆるレッスン50分
16:20 解散。

廃墟から銭湯 17:00 閉室。各自シャワー、銭湯へ

対象 メタガ募集！どなたでも。

定員 10名
参加費 各¥3,000 セット価格 ¥5,000
予約先 領域探査デザイン T/F 03-6662-5350

参加上のご注意

1. 廊下・階段は他のテナント営業に配慮し、お静かに願います。
2. 気温約40、自然の熱を利用して行います。
3. 軽度で安全な内容ですが、寝不足の方や極度に疲労されている方は参加を見合わせてください。

ご用意いただくもの

運動のできる服装、バスタオル、水ペットボトル、着替え等

募集案内

物件データ

九段下テラス www.ryookitansa.com
千代田区神田神保町3-4-1 九段下ビル3F

夕景ビアテラス開放 ご予約が必要です。

8月の週末 (fri) - (sun) 18:00 ~ 21:00 ¥30,000/3h

九段下テラスを週末の3時間だけ、お貸しします。暮れかかる空の色と築80年の廃墟美の陰影をお楽しみください。

場所のみのご提供となります。飲食される方は持ち込み方法などご相談ください。利用規約がございます。事前にご確認ください。



【近隣施設】

- ・皇居ランナーの施設「ランステ」1分
- ・電気風呂のある銭湯「梅の湯」3分

【交通】

- ・東西線「九段下駅」5出口 徒歩1分
- ・都営線「神保町駅」A2出口 徒歩2分

領域探査
デザイン

中古スケルトン賃貸普及プロジェクト

企画運営 / 領域探査デザイン

目黒区目黒2-11-14 大鳥ビル53号
tel / fax 03-6662-5350
shindo@ryookitansa.com

2008.07.15