



YOGA Lesson

ヨガレッスン

参加
無料

9/30^{wed.}
18:30~

感情を味方につける マインドセット・ヨガ

出来事に対してどう反応するかは、自分で選べます。
このクラスはその『選択する力』を養う練習です。
ヨガのポーズも結果に執着せず、プロセスを楽しみながら
新しい視点をインストールしましょう！



講師：
京乃 ともみ 先生
TOMOMI KYOUNO

■ プロフィール

19歳のとき米国でヨガに出会い、全米ヨガアライアンスを取得した後は、東北被災地（岩手県大槌町・福島県）、精神疾患・知的障害者に向けた千葉大学と協同運営のNPO法人にて社会復帰をサポートするヨガのボランティアを続ける。働くみんなの1分すぐ楽ヨガ（学研プラス）はAmazonベストセラー1位を記録し、2020年より中国・台湾・タイでの翻訳版も発売中。

10/5^{mon.}
18:30~

頭（脳）を休ませる 快眠のためのヨガ

疲れているのに眠れない、眠りが浅くて朝も疲れが残っている…そんな時は、頭（脳）を休ませる必要があります。ヨガでほどよく体を動かした後、究極のリラクゼーションと言われるヨガニドラを体験し、心身の疲労回復を目指します。



講師：
今井 祐子 先生
YUKO IMAI

■ プロフィール

ストレスマネジメントのために始めたヨガを通して自分自身と向き合う時間の大切さを教わり、ヨガインストラクターとしての活動をスタート。ライフステージに寄り添った、しなやかで安定した心と体づくりをモットーにクラスを提供する傍ら、マインドフルネスメディテーションの提唱者デイヴィッド・ニクターン氏に師事し、日常生活に取り入れやすい瞑想を紹介している。

◎日時／9月30日(水)、10月5日(月) 18:30~19:30

◎会場／赤坂インターシティAIR 3階
赤坂インターシティコンファレンス 301会場

◎参加費／無料

◎定員／各回35名

◎参加方法／LINE公式からの予約制（予約方法は下記参照）

- 更衣室のご用意はございません。当日は動きやすい服装で会場へお越しください。
- ヨガマットは無料で貸し出します。ご自身のヨガマットをお持ち込みいただくことも可能です。
- より多くの方にご参加いただけるよう、当日の無断キャンセルはお控えください。
- 当日は、記録用の写真や動画を撮影する場合がございます。撮影を希望されない方は、当日スタッフへお申し出ください。
- 会場内にお持ち込みいただける飲み物は、ペットボトルなど、倒れてもこぼれない密閉可能な容器に入ったものに限ります。



日鉄興和不動産 赤坂・虎ノ門エリア公式のご案内

イベントの事前予約は「イベント予約」から

スマホカメラで
読み込み
友だち追加！



日鉄興和不動産
エリア公式

友だち 6,800
【日鉄興和不動産】赤坂・虎ノ門エリア公式

友だち追加

LINE アプリ内の公式
ページにある「友だち
追加」をタップ



「登録情報設定」にてお勤
めのビルもしくはお住ま
いのビルを選択し「送信」

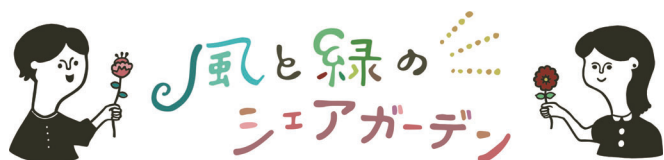


画面にメニューボタン
が表示されたら、設定
完了



「イベント予約」ボタン
から予約申し込みペー
ジに遷移

※イベント予約には別途
登録が必要です



GREEN WORKSHOP

2026.10.07^{WED} - 08^{THU}



昼の部 DAY TIME

「スマッジづくりと菜園ツアー」

インターシティガーデンの菜園にてハーブを摘み取り、束ねてオリジナルのスマッジスティックを作ります。ハーブの心地よい香りに包まれながら、気分をリフレッシュできる癒しのアイテムです。

※雨天時は菜園ツアーは中止、スマッジづくりのみ開催します。



開催期間	10月7日(水)・8日(木)
開催時間	①11:30～／②12:15～／③13:00～(各回30分程度)
参加費用	500円 ※事前決済
場 所	赤坂インターシティAIR 2階 Chill Lounge 集合 ※晴天：Chill Lounge 集合後、菜園にてスマッジづくり ※雨天：Chill Lounge にてスマッジづくり
定 員	8名 / 各回



夜の部 NIGHT TIME

「植物の効能を知るハンドバス体験」

NHK 趣味の園芸「やさいの時間」講師・木村正典さんからハーブの効能を学びながら、AIR で育った香り豊かなハーブをお好みでブレンドし、心と身体をやさしくほぐすハンドバス体験。

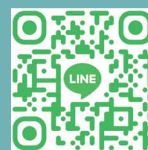
ご自身でブレンドしたハーブはお持ち帰りいただけます。



開催期間	10月7日(水)・8日(木)
開催時間	18:00～ (1時間程度)
参加費用	500円 ※事前決済
場 所	赤坂インターシティAIR 2階 Chill Lounge
定 員	16名 / 各日

ご予約は「日鉄興和不動産 赤坂・虎の門エリア LINE 公式アカウント」から！

※LINE 公式の友だち追加方法、イベント予約方法は裏面をご確認ください。



※ 環境保全活動の一環として、お持ち帰りの袋の持参にご協力をお願いします。

※ 会場では記録・広報のため撮影を行い、WEB や SNS、各種印刷物等に使用・掲載することをご了承ください。