

報道関係者各位

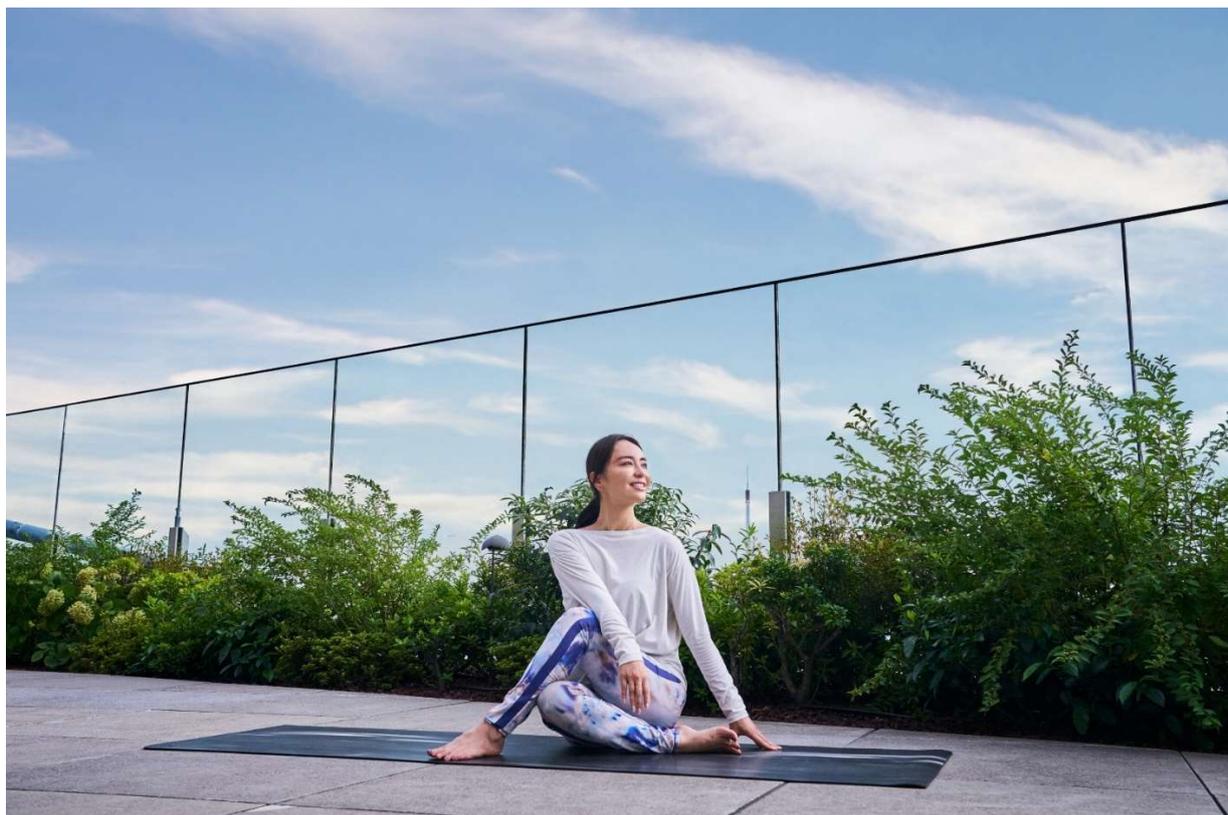
**ウェルネスイベント『Andaz Tokyo Wellness Day』を10月14日（月・祝）スポーツの日に開催  
テーマは“ Discover Your Full Potential ～ 思い描く理想の自分へ～ ”**

**モデルの SHIHO やクリスタルボウル奏者、キックボクシング世界王者による心  
身を解放するプログラムで新しい自分に出会う1日に**

アンダーズ 東京 / Andaz Tokyo Toranomon Hills（総支配人：ギヨーム ポピー 所在地：東京都港区虎ノ門 1-23-4 虎ノ門ヒルズ 森タワー）は、2024年10月14日（月・祝）スポーツの日に、一日限定のウェルネスイベント『Andaz Tokyo Wellness Day』を開催いたします。

‘パーソナルスタイル’という意味を持つアンダーズは自分らしいスタイルの発見と自由な表現の場であり、ゲストが刺激のかつ心地よい時間を過ごせるラグジュアリー ライフスタイルホテルです。今回のイベントのテーマには、『自分らしさを追求する体験により、内に秘めた魅力を引き出していきたい』という想いが込められています。心身の解放を目的とし構成されたヨガとクリスタルボウルサウンドに包まれる瞑想を組み合わせた「ヨガ&サウンドヒーリング瞑想」または格闘技の動きで思考のブロックを外す「キックボクササイズ」の2種類から選ぶ、自身を解き放つレッスンをはじめとしたユニークなウェルネス体験を提供いたします。ゲストインストラクターには、ヨガ界でも活躍するモデルの SHIHO、クリスタルボウル奏者ユニットの Crystal OM、キックボクシング世界王者 江幡睦・江幡望を迎えます。選べるレッスンのほか、SHIHO×江幡兄弟によるトークセッション、アンダーズ 東京 総料理長ジュリアン ピゲが手がけるヘルシーbuffetをお楽しみいただける半日のリトリートプログラムです。

一般予約は9月11日（水）より専用オンラインページにて受付を開始いたします。地上約250mの天空テラスや東京タワーを望むスタジオなど非日常空間でのウェルビーイングな体験を、この機会にぜひお楽しみください。



## Andaz Tokyo Wellness Day 概要

- 日 時 2024 年 10 月 14 日 (月・祝)
- 会 場 ルーフトップ スタジオ、Tokyo スタジオ
- お申込方法 受付開始日時 2024 年 9 月 11 日 (水) 15:00～  
専用オンラインページ (<https://bit.ly/AndazTokyoWellnessDay>) にて承ります。
- 内 容
- |             |                        |                    |
|-------------|------------------------|--------------------|
| 9:00～10:30  | 選べるレッスン：ヨガ&サウンドヒーリング瞑想 | @52 階「ルーフトップ スタジオ」 |
| 9:30～10:30  | 選べるレッスン：キックボクササイズ      | @51 階「Tokyo スタジオ」  |
| 10:30～11:00 | 撮影会・休憩                 | @52 階「ルーフトップ スタジオ」 |
| 11:00～12:00 | SHIHO×江幡兄弟トークセッション     | @52 階「ルーフトップ スタジオ」 |
| 12:00～13:30 | ヘルシーブッフェ               | @51 階「Tokyo スタジオ」  |
- 料 金
- |                                |          |
|--------------------------------|----------|
| アンダーズ 東京ウェルネスデイ ヨガ&サウンドヒーリング瞑想 | ¥ 19,800 |
| アンダーズ 東京ウェルネスデイ キックボクササイズ      | ¥ 15,400 |
- ※予約数に限りがございます。予約予定数に達し次第、ご予約の受付を終了いたします。  
※表記料金は税込、サービス料別 (15%) です。

[選べるレッスン]

### 1) ヨガ&サウンドヒーリング瞑想

‘The Journey of Self-Discovery ～解放と浄化～

by SHIHO & Crystal OM Special Collaboration’



ヨガ&サウンドヒーリング瞑想は‘解放と浄化’をテーマに、ヨガや瞑想を通して固定観念を解放し、自分の本当の気持ちや新しい感覚と出会うようにプログラムされています。自然体でヘルシーなライフスタイルで注目を集める人気モデル SHIHO とクリスタルボウル奏者ユニットの Crystal OM (クリスタルオーム) が初めてコラボレーション。ヨガは地上約 250m の高層階テラスで、瞑想はテラスと隣接するスタジオにて行います。

ヨガは、「立位」「側屈」「前屈」「後屈」「脊柱のねじり」「逆転」のポーズを取り入れた、日々を健康に過ごすために必要な組み合わせで構成。ポーズの概念を手放し、呼吸の流れに集中することで心身の解放を体験していただけます。また、中心軸を意識してバランスを取ることで自分の中にある安定した感覚を取り戻します。

サウンドヒーリングは、マットに横になった状態でクリスタルボウルの美しい音のシャワーを全身に浴びるように受け取ります。水晶の音による心身の癒し、気づき、または深い瞑想体験です。新感覚の世界をお楽しみください。



## SHIHO

1994年のデビュー以来、モデルとしてファッション雑誌・テレビ・ラジオ・CM・プロデュース・出版など幅広く活躍。心身が健康で美しくなるウェルビーイングな暮らしを提案し幅広い世代の女性から支持を受けている。ヨガDVD本『SHIHO loves YOGA～おうちヨガ～』、出産後に出版した『トリニティスリム"全身やせ"ストレッチ』はシリーズ累計40万部を突破。2021年には瞑想本『Natural Meditation in Hawaii 初めての瞑想 By SHIHO』を出版。最近では比叡山延暦寺など各地で瞑想リトリートツアーをはじめとするウェルネスイベントも企画・参加・開催。



## Crystal OM

水晶で造られた楽器、クリスタルボウルの奏者。クリスタルボウルの美しい倍音などにより、脳波を変化させながら深い瞑想と同様の状態へナビゲートし、心身の解放とリラクゼーションのためのサウンドセラピーを提供する。ヒーリング効果の高い音色を持つシタールに程近いA=432Hzに調律されたクリスタルボウルを約20個使用しているのが特長。メディテーションやヨガなどのウェルネス企業をはじめ、ウェルネスに共鳴する国内外のアパレルブランドや美容系企業などのコラボレーションやイベントなどに出演している。

## 2) キックボクササイズ

‘Inside Out ～心と身体の自己解放～ by Ebata Champion Twins’



“Champion Twins”の愛称で親しまれるキックボクシング王者、江幡睦・江幡壘による、東京タワーを臨むスタジオでのキックボクササイズ。回旋動作で力を入れるパンチやキックなどの非日常的な動きを通して「思考」から「行動」への移行により得られる高揚感や達成感を体験していただきます。キックボクシングをベースにしたフィットネスは、初心者の方にも安心のプログラムです。ミットに全身を使って力強く打ち抜く運動で、固まった筋肉をほぐすとともに心身ともにリフレッシュすることを目的としています。



江幡睦（えばたむつき）

江幡壘（えばたるい）

世界初の双子同時キックボクシング世界チャンピオン。新日本キックボクシング協会で、双子でトップ選手を務めたのち、RIZIN、RISEなどで活躍。日本を代表するプロキックボクサーであり、現在、睦は東京広尾に会員制パーソナルキックボクシングジムをオープンさせ、壘はオンライン事業にてキックボクシングレッスンをを行うなど、それぞれ武道の魅力を広く伝える活動をしている。

[ヘルシーbuffet]



プログラムの最後にはアンダーズ 東京の総料理長、ジュリアン・ピゲ監修の植物由来の食材を中心とした、ヘルシーbuffetをご提供いたします。ホテルのメインダイニング、ザタヴァン グリル&ラウンジで人気の「バイクドビーツサラダ」をはじめとした健康に配慮したメニューの数々をお楽しみください。

<アンダーズ 東京について>

ハイアットが手がける日本初のラグジュアリー ライフスタイルホテル「アンダーズ 東京」は、地上 52 階建ての「虎ノ門ヒルズ 森タワー」の 47~52 階に、2014 年 6 月に開業、今年 6 月 11 日に 10 周年を迎えました。8 室のスイートを含む 164 のいずれの客室からも東京の素晴らしい眺望をお楽しみいただけるほか、オールデイダイニングやバー、ユニークなイベントスペース、チャペル、スパ&フィットネス施設を備えます。デザインはトニー チー氏と緒方慎一郎氏率いる SIMPLICITY が手がけ、モダンな中にも日本美を取り入れた静謐な館内に、国内の伝統文化を取り入れたアートワークを配し、地元に根ざした体験を大切にしています。アンダーズ 東京に関する最新情報は [andaztokyo.jp](http://andaztokyo.jp) でご確認ください。

※画像データは、下記 URL よりダウンロードのうえご利用ください。

URL : <https://x.gd/MFybh>

**本件に関するお問合せ先**

アンダーズ 東京 PR 事務局 (株式会社カーツメディアワークス内)

小石、大木 TEL : 03 6427 1627 ([contact@kartz.co.jp](mailto:contact@kartz.co.jp))

アンダーズ 東京 マーケティング コミュニケーションズ

浜田 理絵 ([rie.hamada@andaz.com](mailto:rie.hamada@andaz.com)) 安藤 嘉美 ([yoshimi.ando@andaz.com](mailto:yoshimi.ando@andaz.com))

TEL : 03 6830 7751 FAX : 03 6830 1050