

報道関係者各位

森トラスト本社ロビーを始業前に一般開放するヨガイベント 「神谷町Morning Yoga」開催決定 90%以上の参加者が入社意欲アップ&業務パフォーマンス向上を実感

森トラスト株式会社(本社:東京都港区 代表取締役社長:伊達 美和子)は、本社ロビーを一般開放し、健康的なワーク・ライフスタイルをサポートするウェルネスイベント「神谷町 Morning Yoga ~お仕事前の月1リフレッシュ~」(以下、本イベント)を、2025年4月から2026年3月まで毎月開催いたします。



2024年開催時の様子

90%以上の参加者が「入社モチベーションの高まり」「仕事のパフォーマンス向上」を実感


森トラストは、神谷町エリアのまちづくりの指針として、「神谷町 God Valley ビジョン」を定め、4つの柱となるテーマ「SDGs」「オープンイノベーション」「スマートテクノロジー」「ウェルネス」に関する活動を推進しています。

本イベントは、「ウェルネス」をテーマに、神谷町トラストタワーをはじめ、神谷町で働くワーカーの皆様の健康的なワーク・ライフスタイルを支援したいと考え企画したものです。始業前の朝の時間帯に、当社本社オフィスのエントランス空間「ロビー」を開放し、季節のテーマに合わせたリフレッシュヨガプログラムを提供しています。2024年6月の初開催以降、これまでに10回実施し、延べ約160名のワーカーの皆様にご参加いただきました。

参加者を対象としたアンケートでは、本イベントへの参加によって、90%以上の方々から「入社モチベーションが上がった」(97.1%)、「仕事のパフォーマンスが向上した」(91.3%)との回答がありました。次回のヨガイベント開催についても高い期待が寄せられたことから、2025年度も同様のペースでの開催を決定しました。さらに2025年度は、自宅で復習・実践できるヨガプログラムとして、「神谷町 Morning Yoga」を動画コンテンツに編集し、森トラストのHPにて公開することにいたしました。

森トラストでは今後も、本イベントをはじめ、ワーカーの皆様に、神谷町で働く魅力や出社のモチベーションアップに繋がるイベントを開催することで、活気にあふれるまちづくりを推進してまいります。

■「神谷町 Morning Yoga～お仕事前の月1リフレッシュ～」開催概要

名称	神谷町 Morning Yoga～お仕事前の月1リフレッシュ～	
開催日時	2025年4月～2026年3月 毎月第3水曜日 各回 7:45～8:30(開場・受付開始:7:30) (予約開始日:原則、毎月第3水曜日 正午に翌月分の予約を開始いたします。)	
場所	東京ワールドゲート 神谷町トラストタワー3階 森トラスト本社ロビー (東京都港区虎ノ門 4-1-1)	
定員	各回 20名	
料金	500円(税込)	
参加特典	Café & Bakery GGCo. 神谷町 コーヒーチケット	
予約方法	森トラスト公式 LINE アカウントの申し込みフォームから ご予約ください。 ■森トラスト公式 LINE アカウント: https://x.gd/CFFZu	
注意事項	<p>※飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装をご用意ください。</p> <p>※お着替えのスペースはありません。着替えた状態でお越しいただくことをおすすめいたします。</p> <p>※ヨガマットは会場にて無料で貸出します。ご自身のヨガマットやバスタオルをお持ち込みいただくことも可能です。</p> <p>※会場にロッカーはございません。お荷物をご自身で管理をお願いいたします。</p> <p>※その他申し込みフォームに記載の注意事項をご確認の上ご参加ください。</p>	

※イベント内容及びスケジュールは予告なく変更する場合があります。

講師 世古 恵利奈(せこ えりな)さん プロフィール



ヨガで自律神経失調症やパニック障害を克服することができ、心と身体を整えられることに魅力を感じヨガ講師になる。現在は同じ病で悩む方に寄り添うオンラインレッスンや企業ヨガレッスン、イベントレッスンを開催している。

インド政府公認プロフェッショナルヨガ検定取得講師/JYIA 日本ヨガインストラクター協会 スクール講師/東京スカイツリーにてヨガレッスンを担当
著書「鬱は才能～がんばり屋さんのあなたが、生きやすくなるための9つのヒント」

■森トラストの神谷町エリアにおけるまちづくり活動について

森トラストは1990年代初頭から、「城山トラストタワー」「神谷町MTビル」など神谷町エリアでのオフィス開発を進め、2020年には複合開発プロジェクト「東京ワールドゲート／神谷町トラストタワー」を竣工するなど、時流に合わせた最先端の都市機能を提供してまいりました。

また、都市開発と並行して、森トラストでは、地域の町会や自治体との連携、および神谷町で働く皆様との交流を目的に、さまざまなイベント・催しを実施してきました。2013年には、現在「東京ワールドゲート」が所在する場所において、期間限定の屋外施設「MORI TRUST GARDEN TORA4」（読み：モリトラスト ガーデン トラヨン）と題して、円形広場を中心に「食・スポーツ・自然・アート」にまつわるアクティビティを配したコミュニティスペースを展開しました。2018年には、神谷町エリアのさらなる魅力向上を目指し、神谷町エリアのまちづくり指針「神谷町 God Valley ビジョン」を策定しました。ビジョンの実現に向けて4つのテーマ「SDGs」「オープンイノベーション」「スマートテクノロジー」「ウェルネス」を定め、まちづくりの中でのSDGsの促進や次世代サービスの導入、エリア連携イベントの開催などを行ってまいりました。

今後も森トラストは、神谷町ならではの街に根ざしたイベントの開催などを通じて、「神谷町に出社して働く価値」を、地域のワーカーにむけて提案し、出社モチベーションの向上や「ウェルビーイング」の実現に貢献していきたいと考えています。

【これまでの取り組み例】

「MORI TRUST GARDEN TORA4」

港区虎ノ門4丁目「東京ワールドゲート」開発プロジェクトの工事着工前に、約10,000㎡の敷地を活用し、2013年4月から2014年1月まで開設した屋外複合施設。「コミュニティガーデン」をコンセプトに、円形広場の周りにレストランやカフェ、フットサルコート、貸し農園、移動型映画館など「食・スポーツ・自然・アート」にまつわるアクティビティをご提供しました。



「神谷町ウェルネスフェスタ」

「神谷町ウェルネスフェスタ」では、元プロアスリートから経験者ならではの話が聞ける「トップアスリートトークショー」やプロゴルフトレーナー監修の「ゴルフヨガ」など、「カラダの健康」にまつわるコンテンツを多数展開しました。



「神谷町めぐまちプロギング」

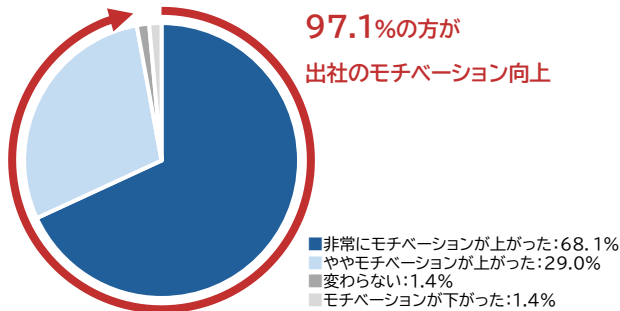
ジョギングしながらゴミ拾いを行う、スウェーデン発祥のフィットネス「プロギング」を、神谷町エリアの街めぐりツアーに導入。エコ活動をしながらかし谷町の魅力を知ることができる取り組みとして、これまでに3回開催し、延べ約100人にご参加いただきました。



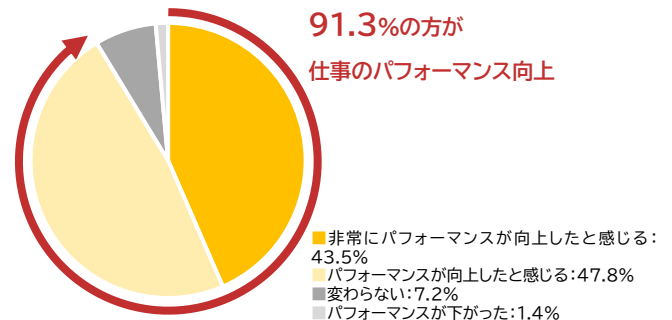
【参考】「神谷町 Morning Yoga ～お仕事前の月1リフレッシュ～」参加者アンケートについて

2024年6月から2025年2月までに開催した「神谷町 Morning Yoga」参加者を対象に実施したアンケート結果を集計(アンケート回答者数 69名)

このイベントによって職場に出社するモチベーション(楽しみ、ワクワク感)の変化はありましたか？



このイベントに参加した日について、仕事のパフォーマンスが向上したと感じますか？



※端数処理の関係で割合の合計が100%にならない場合があります。

森トラスト株式会社について <https://www.mori-trust.co.jp/>

森トラスト株式会社は、日本の都心部における大型複合開発や、全国のホテル&リゾート事業を手掛ける総合不動産ディベロッパーです。「不動産事業」「ホテル&リゾート事業」「投資事業(国内・海外)」の3事業を軸に、国内外52棟のビル・住宅・商業施設(2024年3月時点)と、34ヶ所のホテル・リゾート施設を展開しています。

当社は、都市開発や観光資源となる歴史的建造物を保存・活用したホテル開発などを通じて、日本の国際競争力を高める事業を推進してまいります。

森トラストグループ 主な進行中のプロジェクト

東京ワールドゲート赤坂

第1期竣工:2024年8月

／第2期竣工:2025年10月予定



<本件に関するお問い合わせ先>

森トラスト株式会社 広報・マーケティング部 担当:石橋

TEL:03-6435-8433 MAIL:koho@mori-trust.co.jp

(記載内容は予告なく変更となる場合があります。最新情報は上記お問い合わせ先までご連絡ください。)