

六本木ヒルズ展望台で健康になろう！
「Let's get healthy at Sky Deck!
～マインドフルネスでココロもカラダもスツキリ！～」開催
絶景を堪能しながらのヨガイベントや、体に優しい発酵メニューなどをご用意



六本木ヒルズ展望台 スカイデッキは、360度のオープンエア空間です。4月から5月にかけての初夏の時期は、爽やかな風を感じながら、新緑で彩られた東京の街並みを存分にお楽しみいただけます。

4月29日(土・祝)～5月31日(水)には、“心も体も健康に”をテーマに「Let's get healthy at Sky Deck! ～マインドフルネスでココロもカラダもスツキリ！～」を開催します。期間中はヨガイベント、マインドフルネスを実践するエクササイズのパネル紹介、ココロとカラダをリフレッシュできるような環境演出をご用意しています。関連企画として、52階のレストラン「THE SUN & THE MOON」には、体に優しい発酵食品をつかったメニューが登場。東京シティビューショップでは、ご自宅でのリラックスタイムにお楽しみいただけるグッズを販売します。

※「マインドフルネス」とは、自分の体や頭や心のなか、さらに身の周りに起きていることに意識を完全に向けること

また、「THE SUN & THE MOON」のカフェでは、同フロアの森アーツセンターギャラリー & スカイギャラリーで開催の「ディズニー・アニメーション・イマーシブ・エクスペリエンス」の期間に合わせ、「ディズニープラス」とのタイアップカフェがオープン。ここでしか味わえない、ディズニー・アニメーション作品からインスパイアされたメニューが登場します。さらに、屋内展望台 東京シティビューでは「ハザウィック・スタジオ展：共感する建築」も開催中です。

今年の初夏は、六本木ヒルズ展望台で景色とともに様々なイベントをお楽しみください。

「Let's get healthy at Sky Deck! ～マインドフルネスでココロもカラダもスッキリ!～」開催概要

期間: 4月29日(土・祝)～5月31日(水)
時間: 各項目にてご確認ください。
会場: スカイデッキ、東京シティビューほか(六本木ヒルズ森タワー屋上、52階)
公式サイト: <https://tcv.roppongihills.com/jp/exhibitions/hsd2023/>

絶景を楽しみながら自然のパワーを感じてココロもカラダもリフレッシュ!

■ヨガイベント

月のエネルギーを感じる満月・新月に合わせたヨガを実施。さらに朝の新鮮な空気を取り込みながら行うモーニングヨガ、夕陽の時間のサンセットヨガも行います。自然の豊かなパワーを感じながら、心地よい呼吸で身体を動かしてココロもカラダもスッキリ、リフレッシュしてみたいかでしょうか。

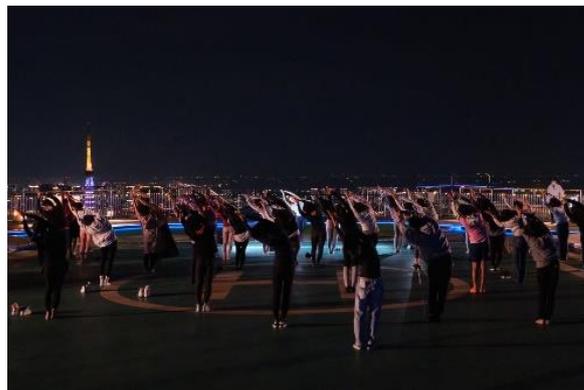
開催日時

・5月6日(土)満月	20:30～21:30	満月ヨガ
・5月13日(土)	10:00～11:00	モーニングヨガ
・5月14日(日)	18:00～19:00	サンセットヨガ
・5月20日(土)新月	20:30～21:30	新月ヨガ
・5月21日(日)	18:00～19:00	サンセットヨガ

講師

・磯 沙緒里: 5月6日(土)、21日(日)
・森脇じゅん: 5月13日(土)、14日(日)、20日(土)

料金: 3,500円(52階 東京シティビュー+スカイデッキの入場料含む)
参加方法: 要事前申込
※申込は4月24日(月)16:00より先着順。定員に達し次第受付を終了します。
詳細: <https://tcv.roppongihills.com/jp/exhibitions/hsd2023/>
※雨天、荒天時は中止。
※ヨガはマットを使用しないでいきます。



2022年10月開催 スカイデッキヨガより
(「天空のスターキャンプ」スカイデッキ、2022年)



磯 沙緒里



森脇じゅん

■「マインドフルネス」のエクササイズをパネルで紹介

海拔270メートル、オープンエア空間というスカイデッキの特長を活かし、「高いところを見上げる」「風を感じる」などをテーマにしたエクササイズをご紹介します。エクササイズの詳細はスカイデッキ上に設置したパネルに記載。スカイデッキ入口にはヨガのポーズをとりたくなるようなフォトスポットも登場します。日常の景色も見方を変えると、新しい「気づき」で満たされるでしょう。



<参考書籍>

グーグルをはじめとした先端企業で取り入れられている「マインドフルネス」が53の練習で手軽に実践できる。

『「今、ここ」に意識を集中する練習 心を強く、やわらかくする「マインドフルネス」入門』

著者: ジャン・チョーズン・ベイズ 著 / 石川善樹 監修 / 高橋由紀子 訳
価格: 1,760円(税込) 発行: 日本実業出版社



■香りとお音楽の演出

マインドフルネスをテーマに、香りや音からココロとカラダをリフレッシュできるような環境演出を行います。

- ・スカイデッキへ向かうエレベーター内やロビーでは、フレグランスブランド「KITCHIBE」による、心を洗う「枯山水」の美しさを表現した「KARESANSUI」の香りが広がります。香りで気持ちを整えてください。(協力: KITCHIBE)
- ・4つの方角からの日中の眺望と夜空の天体から着想を得て制作したスカイデッキオリジナルミュージックで空間をデザイン。スカイデッキを回遊することで楽曲が移り変わっていく、新しい音楽体験を！(プロデュース、楽曲制作: Vegetable Record)



※香りのイメージ

[スカイデッキ]

場 所: 六本木ヒルズ森タワー屋上

営業時間: 10:00～20:00(最終入場 19:30)

※5月14日(日)、21日(日)は17:00まで(最終入場 16:30)

※天候不良やイベントなどにより、営業時間の変更やクローズする場合があります。

■発酵食品をつかったカラダに優しいメニューが登場！

「THE SUN & THE MOON」のレストランでは、マインドフルネスを食でも体感できるカラダに優しい発酵食品をつかったメニューを期間限定でご用意します。食事でもココロとカラダを満たしましょう。



発酵野菜入りヨーグルトディップソースと
ダブルチーズモーキーバーガー
価 格: 2,200円(税込)

提供期間:

4月29日(土・祝)～5月31日(水)

提供時間:

11:00～17:00(ラストオーダー15:00)



グレープフルーツ&ローズマリーシュラブ

価 格: 1,200円(税込)

提供期間:

※提供中、終了日未定

提供時間:

11:00～22:00(ラストオーダー 21:00)



大吟醸マティーニ

価 格: 2,100円(税込)

提供期間:

※提供中、終了日未定

提供時間:

11:00～22:00(ラストオーダー 21:00)

[THE SUN & THE MOON (Restaurant)]

場 所: 六本木ヒルズ森タワー52階

営業時間: 11:00～22:00(フードラストオーダー 20:00、ドリンクラストオーダー 21:00)

※金曜日、土曜日は23:00まで(フードラストオーダー 21:00、ドリンクラストオーダー 22:00)

電話番号: 03-3470-0052(店舗)

公式サイト: <http://thesun-themoon.com/moon/>

■東京シティビューショップのグッズでも、ご自宅でリラックス

東京シティビューショップでは、マインドフルネスをテーマにご自宅のお風呂場でリラックスタイムを楽しむグッズ等をご用意しています。

防水のプラネタリウムで天井や壁に星空を映し、浴槽につかりながら宇宙の中を漂っているような気分。また、かわいい雲の形の入浴剤はバスタブのお湯に虹を描きます！

日常の中で知らないうちに感じてしまっているストレスを、癒しの空間に開放して、スッキリしませんか。

<商品詳細>

- プロジェクタードーム スターマップ
ホワイト / ノース、ブルー / サウス
価格: 各 2,750 円(税込)



- レインボム クラウド フルーツ(White)
価格: 748 円(税込)



※イメージ

[東京シティビューショップ]

場 所: 六本木ヒルズ森タワー52 階 東京シティビュー内
営業時間: 10:00~21:00
電話番号: 03-6406-6270

六本木ヒルズ展望台 東京シティビュー／スカイデッキ 基本情報

【名 称】東京シティビュー(屋内展望台)／六本木ヒルズ森タワー52 階
スカイデッキ(屋上展望台)／六本木ヒルズ森タワー屋上

【営業時間】東京シティビュー 10:00~22:00(最終入館 21:00)
スカイデッキ 11:00~20:00(最終入場 19:30)

【料 金】料金変動制

※催事や曜日により料金が異なります。詳細は公式サイト(<https://visit.mam-tcv-macg-hills.com/>)にてご確認ください。

※チケットは専用オンラインサイトまたは施設入り口の券売機、窓口での購入が可能です。

※スカイデッキへの入場は、森タワー52 階、53 階の入場券をお持ちの場合、別途 500 円(4 歳~中学生 300 円)が必要です。

※諸事情により営業時間の変更やクローズする場合があります。最新情報は公式サイト(<http://tcv.roppongihills.com/>)にてご確認ください。

※スカイデッキは階段がございますので、一人歩きのできないお子様、足元の不自由な方、ベビーカーや車椅子をご利用の方のご入場は、ご遠慮いただいております。

【お問合せ】住 所: 東京都港区六本木 6-10-1 六本木ヒルズ森タワー52 階
電話番号: 03-6406-6652 公式サイト: <http://tcv.roppongihills.com/>

<関連情報>

ディズニー・アニメーションをはじめ 6 つのブランドの名作・話題作が見放題の「ディズニープラス」とのタイアップ Cafe by THE SUN & THE MOON が期間限定でオープン！

六本木ヒルズ森タワー52階のカフェ「THE SUN & THE MOON」では、ディズニー・アニメーションをはじめ 6 つのブランドの名作・話題作が見放題の「ディズニープラス」とタイアップしたカフェを、同フロアにて開催の「ディズニー・アニメーション・イマーシブ・エクスペリエンス」の期間に合わせてオープンします。『ファンタジア』をモチーフにしたパスタや『アナと雪の女王』をモチーフにしたパフェなど、ディズニー・アニメーション作品からインスパイアされたメニューが多数登場。店内もディズニー・アニメーションの世界が感じられる装飾が施されているため、インスタ映え間違いなし！さらに「ディズニー・アニメーション・イマーシブ・エクスペリエンス」の当日入場券をお持ちのお客様で当カフェでご飲食された方には、先着で「ディズニープラスオリジナルクリアファイル」をプレゼントします。この期間しか味わえない特別メニューを、ディズニー・アニメーションの世界感に浸りながらお楽しみください。



詳細はこちら: <http://thesun-themoon.com/sun/news/?p=3484>
「ディズニープラス」公式 HP: <https://disneyplus.disney.co.jp/>

[THE SUN & THE MOON (Cafe)]

場 所: 六本木ヒルズ森タワー52階 東京シティビュー内
営業時間: 11:00~22:00(フードラストオーダー 21:00、ドリンクラストオーダー 21:30)
<カフェに関するお問い合わせ>
THE SUN & THE MOON(Cafe) : sun-moon@salt-inc.co.jp

ウォルト・ディズニー・アニメーション・スタジオの世界を映像と音楽で没入体験！

「ディズニー・アニメーション・イマーシブ・エクスペリエンス」は、ウォルト・ディズニー・アニメーション・スタジオと、ライトハウス・イマーシブ・スタジオの協力のもとお届けする、まるでディズニー映画の中に入り込むような体験を生み出すディズニー初の完全没入型イベントです。2022 年末に北米でスタートし、日本が記念すべき海外巡回 1 か国目となります。ディズニー・アニメーションが生み出した名作映像と名曲を通じて、ディズニーの芸術とレガシーの世界に足を踏み入れ、『アナと雪の女王』『リトル・マーメイド』『ベイマックス』などのクリエイターによる音楽、アート、そしてアニメーションに囲まれる貴重な空間をお届けします。



<開催概要>

会期・会場: 2023 年 4 月 29 日(土・祝)~8 月 31 日(木)
※会期中、展示エリア拡大につき前期・後期に分かれています。
前期 4 月 29 日(土・祝)~6 月 27 日(火) 森アートセンターギャラリー
後期 6 月 28 日(水)~8 月 31 日(木) 森アートセンターギャラリー & スカイギャラリー
場 所: 六本木ヒルズ森タワー52階
イベント HP: www.dijp2023.com

<イベントに関するお問い合わせ>

「ディズニー・アニメーション・イマーシブ・エクスペリエンス」広報事務局(株式会社 OHANA 内)
担当: 妹尾・細川・山下・津久井
TEL: 03-6869-7881 / FAX: 03-6869-7801
E-mail: dijp2023@ohanapr.co.jp
〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-5-6 りそな九段ビル 5F