



< 報道関係各位 >

2012 年 12 月

ホテル開業 30 周年記念企画

～美しい健康な身体を作る～

『美木良介のロングブレス トーク&エクサ』

< ランチ付き >

【開催日】2013 年 3 月 17 日(日)

オークラフロンティアホテルつくば

オークラフロンティアホテルつくば(所在地:茨城県つくば市吾妻 1-1364-1、総支配人:杉山良太)では、“ロングブレスダイエット”で話題沸騰の 美木 良介(みき りょうすけ) を招き『美木良介のロングブレス トーク&エクサ』を開催いたします。

“ロングブレス”は美木良介がインナーマッスルを鍛えるための胸式呼吸をヒントに開発した呼吸法で、代謝アップやウエストのシェイプアップなどダイエットや、腰痛、冷え症にも効果がある健康エクササイズです。

呼吸と健康について 美しい健康な身体を作る 健康とダイエット 腰痛を改善する為に

今回、考案者である美木良介が「病気にならない身体作り」を基本テーマに、日々の簡単な取り組みから始める健康で美しい身体作りについて、エクササイズの実演も交えて直接レクチャーいたします。健康な身体とは何か？美しい身体とは何か？ダイエットとは？といった問題を、呼吸法、筋肉、基礎代謝などいろいろな角度からアプローチしながら、生活習慣からの丈夫な身体作りについて、また、俳優活動を通じて獲得した表現者の視点からの身体作り、見られることの意識と美しい身体についてもお話します。

トーク&エクサを体験した後は、総料理長特製のヘルシーランチをお楽しみください。

『美木良介のロングブレス トーク&エクサ<ランチ付き>』開催概要

■チケット発売： 2013年1月7日(月) 10:00～

※1/7(月)の発売初日のみ、電話受付のみとなります。

★1月31日(木)まで早期購入特別料金★

特別料金： お1人様 ¥9,500

■開催日時： 2013年3月17日(日)／全席指定／ご予約制

受付／11:00

トーク&エクサ／11:30～

ランチ／13:00～

■料金： お1人様 ¥10,000

[料金には、ランチ・ワンドリンク・税金・サービス料が含まれております]

■会場： アネックス1階「昴の間」

※当日は動きやすい服装でお越しください。

※トーク&エクサとランチ会場は別会場となります。

※お席は全席指定・禁煙となっております。

※乳幼児・未就学児のご入場はご遠慮いただいております。

■特別宿泊プラン： お1人様料金

シングル ¥7,000／ツイン ¥6,000

[料金には、室料・ご朝食・税金・サービス料が含まれております]

■美木良介(みきりょうすけ)プロフィール

1957年兵庫県生まれ。1981年俳優デビュー。同年、歌手デビュー。幼少期より野球を始め、リトルリーグではオールジャパンのメンバーに選ばれる。高校時代には、1974年の春の大会と1975年夏の大会の二度の甲子園出場の経験がある。プロ野球選手になる夢を持ちながら、大学時代半ばに肘の故障で断念。現在ドラマ、映画、舞台にと活躍中。



—ご予約・お問合せ—

オークラフロンティアホテルつくば 営業部セールス課
TEL.029-853-8055 (受付時間 10:00~19:00)

報道機関からの本件に関するお問い合わせ先

〒305-0031 茨城県つくば市吾妻 1-1364-1
オークラフロンティアホテルつくば 営業部マーケティング課
担当:堀、滝川
TEL:029-853-8112/FAX:029-855-7112
E-mail(堀):horii@okura-tsukuba.co.jp
E-mail(滝川):takikawar@okura-tsukuba.co.jp