

# MARINE & WALK

YOKOHAMA

2017年9月14日  
MARINE & WALK YOKOHAMA

報道関係者各位

スポーツの秋、潮風を感じながら海辺のヨガやランを楽しもう！

—MARINE & WALK YOKOHAMA—

「MARINE & RUN」10月開催分のエントリー開始  
「MARINE YOGA」10月14日（土）・15日（日）開催決定



MARINE & WALK YOKOHAMA（所在地：神奈川県横浜市）は、開業当初より毎月開催しているランニングイベント「MARINE & RUN」の第4タームを2017年10月よりリニューアルスタートし、参加者エントリーを9月13日（水）より開始したことをお知らせいたします。今タームでは、それぞれのランスタイルに合わせて選べるクラスを新設し、月1回から3回へと回数を増やして開催いたします。

また、10月14日（土）・15日（日）には、潮風を感じながらヨガを楽しめるイベント「MARINE YOGA」の第4回を開催いたします。イベントではデトックスヨガやアロハヨガ、キッズヨガをはじめとした様々なヨガクラスや、酵素シロップ作り、小顔リンパ矯正、耳つぼジュエリーが体験できる、キレイをより磨けるビューティーワークショップも開催します。

MARINE & WALK YOKOHAMAは、開業当初より海辺でヨガやランなどを楽しめるイベントを開催しており、横浜の美しい景観とともにショッピングや食事が楽しめるオープンモールであることはもちろん、より心豊かなライフスタイルを提案できる場所でありたいと考えています。

この秋はぜひ、心も身体もリフレッシュできるMARINE & WALK YOKOHAMAのイベントにご参加ください。



# MARINE & WALK

YOKOHAMA

## 「MARINE & RUN」概要

初心者からランニング経験者まで、専属コーチによる指導のもと  
楽しく安全にスキルアップを目指していくランニングイベントです。

### ◇ 選べる3つのクラス

- ①ビギナークラス：  
半年後の大会参加を目標に、ランニングフォームなどの基本を学び、走る楽しさを体感します。
- ②アドバンスクラス：  
フォーム改善や持久力・スピード向上を目指したトレーニングで、自己ベストを目指します。
- ③ウィメンズクラス：  
ダイエットや美脚を意識したトレーニングで、女性だけのみなとみらいランを楽しみます。

### ◇ 3つの特徴

- ①専属コーチがランニング前後のストレッチやランニングフォームまで、  
多彩なコーチングとアドバイスを行います。
- ②「楽しく走る」をテーマに、未経験者からランニング経験者まで参加しやすいプログラムです。
- ③みなとみらいの名所を存分に楽しめるランニングコースをご用意しています。

### ◇ 参加特典

- ①MARINE & RUN当日に限り、参加者の方はランニングステーション「ザ・スペース」を  
特別価格（通常価格 650円→550円）にてご使用いただけます。荷物・貴重品の預かりや着替え、  
ランニング後のシャワーにご利用いただけます。
- ②MARINE & RUN第4タームに1回以上ご参加いただいた方は、2018年3月25日（日）に開催予定の  
「第4回よこはま春風ラン」に割引価格でご参加いただけます。

### ◇ 参加費

2,000円

### ◇ 定員

各クラス30名 ※募集人数に達し次第締め切ります。

### ◇ 申込方法・詳細

下記ホームページより会員登録の上、申込をしてください。  
10月開催分は申込受付中、11月開催分は前月の開催翌日より申込を開始し、最長開催3日前まで受け付けます。  
**MARINE & RUN ホームページ** <http://www.marineandrun.jp>

### ◇ 主催

株式会社シンク

## ビギナークラス

### ランニング初心者向けクラス

毎月第3水曜 19:00~20:30

雨天等延期時/翌週同時刻開催

走る楽しさを知り、  
レースにチャレンジ！



木下 裕美子

大阪マラソン2016 第2位など  
競技者でありながら、  
市民ランナーへの指導を数多く実施

初回：10月18日（水）

## アドバンスクラス

### ランニング経験者向けクラス

毎月第2木曜 19:00~20:30

雨天等延期時/翌週同時刻開催

よりカッコよく、  
速く！ベストを目指す！



北澤 健悟

ランニングクラブSWAC-東京ヘッドコーチ  
東海大学卒、2005年箱根駅伝出場(3区)  
元小森コーポレーション陸上部アスリート

初回：10月19日（木）  
※初回のみ第3木曜開催

## ウィメンズクラス

### 女性限定クラス

毎月土曜 or 日曜 10:30~12:00

雨天等延期時/同月のビギナーコース開催日振替

ランニングで  
きれいに、健康に！



大角 重人

ランニングクラブSWAC-コーチ  
早稲田大学卒、2001年箱根駅伝出場(6区)  
anan総研マラソン部コーチや女性著名人への  
個別指導を実施

初回：10月8日（日）

※プログラム内容、コーチ、実施日は変更になる場合がございます。

# MARINE & WALK

YOKOHAMA

## 「MARINE YOGA 2017 Autumn」概要

### ◇日時

2017年10月14日(土) & 15日(日)

各日 11:00~12:15 / 14:00~15:15 / 16:00~17:15

※雨天予備日 10月21日(土)、10月22日(日) 同時刻

### ◇会場

MARINE & WALK YOKOHAMA横

カップヌードル ミュージアムパーク プロムナード

### ◇ヨガクラス

参加費：1レッスン(75分) 2,000円/キッズヨガ 1,000円

定員：各クラス80名

### ◇申込方法・詳細

下記ホームページより、申込をしてください。素敵な参加特典もご用意しています。

<http://shonan-yoga.com>

### ◇主催

ビーチヨガ実行委員会

### 野島裕子



11:00 デトックスヨガ

### 遠藤栄理香



14:00 ヒーリングヨガ

### TAMAO



16:00 スマイルヨガ

### アンジェラ磨紀バーノン



11:00 アロハヨガ  
16:00 サンセットヨガ

### エドワーズ壽里



14:00 アクティブヨガ

### 堀井祐介



14:00 キッズヨガ

### ◇ビューティーワークショップ

#### 小顔リンパ矯正



10月14日(土)  
11:00-16:00  
1,000円(10分)  
海側中央スペース

#### 耳つぼジュエリー



10月14日(土)、15日(日)  
11:00-16:00  
3,000円(30分)  
海側中央スペース

#### Happy Flower Essence



10月15日(日)  
11:00~16:00  
1,500円(30分)  
海側中央スペース

#### 酵素シロップ作り



10月15日(日)  
①13:00-15:00 ②16:00-18:00  
4,000円  
COMMUNITY MILL/SODABAR

# MARINE & WALK

YOKOHAMA

## 施設概要

### 施設コンセプト & walk -散歩-

海沿いの倉庫街に街路をつくるという発想から、海と緑をシームレスに繋ぐことによって生まれたオープンモール。中央のストリートに沿って並ぶ個性的なファサードのショップ、四季を彩る横浜の海沿いならではのランドスケープ、ゆったりとくつろげるファニチャーを設置し、快適な空間と魅力的な景観を作り出しています。街歩きのショッピング、海を眺めながらの食事、あるいは散歩をしたり…そこにいるだけで上質な時間を過ごせる空間を提供します。

- (1) 施設名称 : MARINE & WALK YOKOHAMA (マリン アンド ウォーク ヨコハマ)
- (2) 所在地 : 〒231-0001 神奈川県横浜市中区新港1丁目3番1号
- (3) 交通 : みなとみらい線 馬車道駅6番出口より徒歩9分 / J R・市営地下鉄 桜木町駅より徒歩15分
- (4) 建築概要 : 敷地面積 7,053.05㎡ / 延床面積 13,446.20㎡ / 店舗面積 8,346.98㎡  
地下1階、地上2階 (一部地上5階建)
- (5) 駐車場 : 駐車場 89台 / 駐輪場 63台 / バイク置場 3台
- (6) 営業時間 : 物販 11:00~20:00 / 飲食 11:00~23:00 / 駐車場入出庫可能時間 6:00~24:00  
※一部営業時間が異なります。
- (7) 開業日 : 2016年3月4日
- (8) 運営会社 : 三菱商事都市開発株式会社(所在地 : 東京都千代田区、代表取締役社長 : 村田 弘一)
- (9) 公式サイト : <http://www.marineandwalk.jp/>

