



有明の魅力発見と人との出会いのきっかけをつくるイベント情報

CLUB ARIAKE 10月号 INFO

崩れた姿勢を治してしなやかな身体へ!

ナイトピラティス

集合場所: TFTビル 東館9階 会議室9-A

参加費: 無料 定員: 35名 申込期間: ~10月17日(木)

10/18 19:00-20:00
(受付開始 18:30~)

皆さんは、日常の中で自分の身体や姿勢に意識を向ける時間はあるでしょうか?長時間のデスクワークやスマートフォンの普及により、ご自分が思っているより姿勢は崩れているもの…。ピラティスは、普段あまり意識することのない身体のすみずみにまで意識を向け、身体の軸となる背骨を中心に、身体全体を正しく使っていくことで、今までとは違う感覚が得られるはずです。

【講師】中尾茜氏



有明南エリア企業探訪 vol.2

SLEEP QUALITY UP!@大塚家具 ~プロの力で睡眠をアップデート~

集合場所: TFT 東館3F IDC OTSUKAショールーム エントランス

参加費: 無料 定員: 20名(抽選) 申込期間: ~10月17日(木)

10/24 18:45-20:15
(受付開始 18:15~)

有明南エリアのいろいろな企業や団体を探訪できるツアーの第2弾!今回は大塚家具の睡眠のプロ、スリープアドバイザーに皆さんの身体に合ったベッドや枕の選び方をレクチャーしてもらいます。その他にも入眠前に効果的なストレッチなども開催します!



清々しい朝に有明南エリアをクリーンに!

第10回 有明 CLEAN UP!

集合場所: イーストプロムナード 石と光の広場

参加費: 無料 申込期間: ~10月30日(水)

10/31 8:00-8:30
(受付開始 7:50~)

おひとりでも、同僚の方とでも参加ができる「有明 CLEAN UP!」。街をキレイにしながらかし先輩との交流や参加者同士で交流ができる清掃活動です。ぜひお気軽にご参加ください!



Mail Magazine

毎月のイベント情報をお届け!
メルマガ配信中!



毎月開催するイベント情報をいち早くお届け!
登録はこちらから!



スポーツや手作りワークショップ、交流イベントなど
多数開催しています!みなさまのご参加お待ちしております。

過去に開催したイベント

100人乾杯!有明夏祭り



フォトジェニックツアー
at アニヴェルセル東京ベイ



イベント詳細・お申込はこちらまで! <https://club-ariake.jp>

CLUB ARIAKE で検索 #有明東京タイム をつけて投稿



各イベントは有明南エリアに通勤・通学するみなさま(※1)が対象です。
年間約40回開催されるイベントに全て“無料”でご参加頂けます。
(※1) 詳細はWEBサイトをご確認ください。なお、各イベントには定員がございます。

<撮影について>

・CLUB ARIAKEで開催するイベントの様子は、主催者、主催関係者、協力企業・団体・プレスにより撮影させて頂く場合がございます。
・撮影した内容は、上記各団体の広報・宣伝活動・レポート等(各WEBサイト、SNS等)で利用させて頂く場合がございますので、予めご了承ください。

<安全管理等について>

・雨天・強風などにより開催が困難と判断した場合は、中断・中止する場合がございます。予めご了承ください。
・イベント内容及スケジュールは、予告無く変更する場合がございます。予めご了承ください。

本チラシに関するお問い合わせ

【URL】 <https://club-ariake.jp>

CLUB ARIAKEのWEBサイト内のお問い合わせフォーマットよりお願い致します。



CLUB ARIAKE

【主催】有明エリアマネジメント連絡会
【運営】CLUB ARIAKE事務局(株式会社クオール)

★ 有明南エリア企業探訪 ★
vol.2

SLEEP QUALITY UP!

@ IDC OTSUKA

～プロの力で睡眠をアップデート～



有明南エリアのいろいろな企業や団体を探訪できるツアーの第2弾！今回は大塚家具で、睡眠のプロ、スリープアドバイザーにそれぞれの身体に合ったベッドや枕の選び方をレクチャーしてもらいます。また、睡眠に効果的なストレッチ方法など、プロの力をかりて睡眠をアップデートしましょう。

2019.10.24 THU
18:45~20:15 (18:15受付開始)

集合場所: TFT 東館3F IDC OTSUKA ショールーム エントランス
定員: 20名(抽選)

詳細/申込はコチラ ▶

club ariake イベント

Search



WORKSHOP #1

自分に合った枕やベッドを探そう！

大塚家具のプロのスリープアドバイザーが皆さんの睡眠に関する悩みを解決します！皆さんに合った枕やマットレスの選び方もお教えする他、実際に様々なベッドに横になれる体験会なども開催します。

【スリープアドバイザーとは】

睡眠研究機関であるスリープ研究センターが認定する、総合的な眠りのプロ。眠りに関して様々な悩みをお持ちの方に、最適な睡眠環境のアドバイスを行っています。



WORKSHOP #2

睡眠前に効果抜群！快眠ストレッチ！

眠る前にストレッチをすると快眠度が上がる！心地よい眠りに導くストレッチをお教えます。

【講師】今野 龍子 氏



元プロキックボクサーJ-GIRLフェザー級1位保持者。ナイキ公認NTCトレーナーでもあり、名古屋ウィメンズマラソンのウォーミングアップを担当するなど身体のメカニズムを熟知したストレッチやトレーニングに定評がある。

有明南エリアに通勤・通学するみなさま*が対象です。年間約40回開催されるイベントに全て“無料”でご参加頂けます。

* 詳細はWEBサイトをご確認ください。なお、各イベントには定員がございます。

CLUB ARIAKEは、有明エリアマネジメント連絡会*によって運営されています。

* 有明南エリアのビルオーナー、大学、ホテル事業者、集客施設等により構成され、有明南エリアの就業者や学生の方々を対象とした活動や、地域の賑わい創出などのエリアマネジメント活動を行っている団体です。

<会員企業> アニヴェルセル株式会社、株式会社相鉄ホテルマネジメント、タイワロイヤル株式会社、株式会社デーオーシー、株式会社東京レポートセンター、東京トラストキャピタル株式会社、株式会社東京ビッグサイト、東京臨海広域防災公園 管理センター、東京臨海高速鉄道株式会社、一般社団法人臨海副都心まちづくり協議会、株式会社東京臨海ホールディングス、パナソニック株式会社、藤田観光株式会社、学校法人武蔵野大学、モルガン・スタンレー・キャピタル株式会社、リゾートトラスト株式会社

[主催]有明エリアマネジメント連絡会 [企画・運営]CLUB ARIAKE 運営事務局(株式会社クオール) お問い合わせ: info@club-ariake.jp



最新の情報はこちらから
<https://club-ariake.jp>

f CLUB ARIAKE で検索