

有明の夜景を見ながら走る身体の基本づくり

## ナイトジョギング

2月6日(水) ※雨天時中止

19:00 ~ 20:00 [受付開始 18:30 ~]

2月キャンペーン

疲労回復グッズを  
参加者全員に  
プレゼント!!



これからランニングに取り組みたい、プランクがあってこれから運動を再開したい方大歓迎!! このイベントは、はじめに普段の姿勢や走り方で気を付けることを紹介した上でウォーキング約1km、ジョギング約3kmを行うプログラムです。初心者の方にもわかりやすくお教えします。

集合場所 有明フロンティアビル1F アトリウム  
参加費 無料 定員 40名  
申込期間 1月17日(木)~2月5日(火)

初めての方も歓迎! 肩こり解消ヨガでリラックス

## アフターワークヨガ

2月20日(水)

19:00 ~ 20:00 [受付開始 18:30 ~]

2月キャンペーン

HOT & BEAUTY  
グッズを  
参加者全員に  
プレゼント!!



デスクワークで肩こりなどのお悩みをお持ちではないでしょうか。身体を伸ばすことを中心に呼吸を整えたりなど、リラックスを目的に組んでいますので初めての方も気軽にご参加頂けます。初心者の方でも取り組めるプログラムとなっています。ゆったりした時間の中で自分を見つめ、心も身体もリラックスしましょう。

集合場所 TFTビル 東館 9階 会議室9-A  
参加費 無料 定員 40名  
申込期間 1月24日(木)~2月19日(火)

※ヨガマットは事務局で  
用意します

武術で呼吸を整え、心身ともにリラックス

## ロシア武術「システマ」にチャレンジ!

2月27日(水)

19:00 ~ 20:00 [受付開始 18:30 ~]

2月キャンペーン

エナジーアップ  
グッズを  
参加者全員に  
プレゼント!!



ロシア武術「システマ」を楽しく練習できるプログラムです。「システマ」とはロシア古来の武術を元に創始したトレーニングシステムで、「呼吸」を核としたアプローチによって心身のパフォーマンスを引き出し、リラックスさせます。格闘術だけではなく、心身のコンディショニング、リラクゼーション等も行います。

集合場所 TFTビル 東館 9階 会議室 9-A  
参加費 無料 定員 40名  
申込期間 1月31日(木)~2月26日(火)

自分たちが働き・学ぶ有明を心地よく、クリーンに

## 第2回 有明 CLEAN UP!

2月28日(木) ※雨天時中止

8:00 ~ 8:30 [受付開始 7:50 ~]

ホットドリンクと  
カイロをご用意して  
ご参加お待ち  
しています!



有明 CLEAN UP! プロジェクトは、仕事や授業が始まる前の時間を使い、街をキレイにしながら参加者同士で交流ができる清掃活動です。同僚の方同士でも、お一人でもご参加できます。自分が働く街をキレイにして、気持ちのいい朝を一緒に迎えませんか? ぜひお気軽にご参加ください!

集合場所 イーセントプロムナード 石と光の広場  
参加費 無料  
申込期間 2月1日(金)~2月27日(水)

今回は3月28日(木)  
開催予定です。

※清掃用具は事務局で  
用意します

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

#有明東京タイム

CLUB ARIAKE で検索



<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>

・安全管理に関しては、細心の注意を払っていますが、本イベントに参加したことにより発生した事故および怪我・紛失・盗難・故障等に関しては、自己責任とさせて頂いております。イベント主催者側は一切の責任を負いかねます。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。



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

# ロンドンバスで行く 有明の夜景巡り

夜景写真家と行く、穴場スポット&フォトツアー

CLUB ARIAKE 交流イベント 第1弾  
2/13 WED  
19:00~21:00  
少雨決行・荒天中止  
抽選 20名様

ロンドンバス フォトツアー  
おすすめの有明夜景スポットはこちら！

バス車内で  
ドリンク  
付き！

いつもと違う目線で楽しむ！  
夜景写真家と、有明の魅力掘り起こし

スマホでも  
OK！



## 有明西ふ頭公園

有明のビル群と  
お台場の観覧車が  
画になるスポット

## 夢の大橋 & 水の広場公園

個性的な照明が連なり  
印象的な画が撮れる  
スポット

## 豊洲ぐるり公園

レインボーブリッジを含め  
圧巻のパノラマ、  
穴場スポット

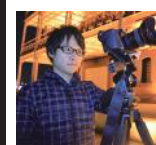


ちょっとしたコツでキレイに撮影！

夜景のプロが撮影の  
コツをお教えます

いつも景色が違って見える！?

夜景の名スポット有明  
楽しみ方をお教えます



夜景写真家  
中村勇太氏  
日本夜景オフィス副  
代表取締役。夜景  
写真家、夜景コンサル  
タント\*

お申し込みは  
CLUB ARIAKE  
WEBサイトから！

<https://club-ariake.jp/518>  
職場・学校以外の知り合いづくり、  
おひとりさまも大歓迎！



申込期間  
1/9~2/4

## CLUB ARIAKE の運営について

最新の情報はこちらから <https://club-ariake.jp>

f CLUB ARIAKE で検索



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、ダイワロイヤル株式会社、株式会社テーオーシー、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