

12.17 TUE  
19:00~20:00  
(受付開始 18:30~)

# NIGHT PILATES

# ナイトピラテス

崩れた姿勢を治してしなやかな身体へ!



【開催場所】TFTビル東館9F 研修室908 【定員】35名 【申込締切】12月16日(月) [詳細/申込はコチラ▶ club ariake イベント Search](#)



【講師】中尾 茜氏

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を設けていますか？  
正しく立っているつもりでも、実は身体の重心がズレていたり、気づかぬうちに筋肉が凝り固まっていることがあります。  
お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することで、ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立ちます。



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。

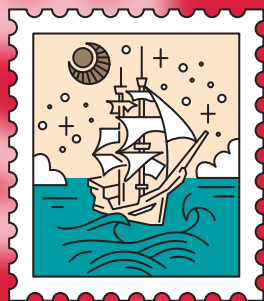
※ 有明南エリアのビルオーナー、大学、ホテル事業者、集客施設等により構成され、有明南エリアの就業者や学生の方を対象とした活動や、地域の賑わい創出などのエリアマネジメント活動を行っている団体です。

<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

[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



# CLUB ARIAKE INFO 12月号

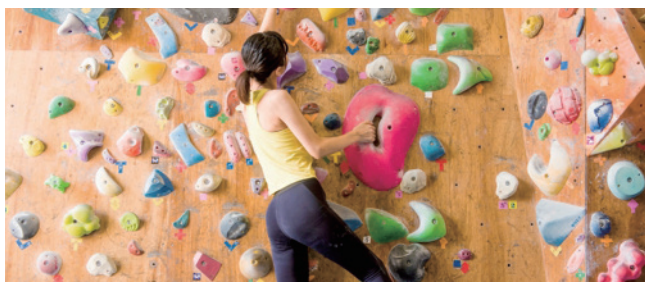
新しい趣味のキッカケに!

## ナイトボルダリング

集合場所: VILLARS climbing (ダイワロイネットホテル東京有明2F)  
参加費: 無料 定員: 30名 申込期間: ~12月10日(火)

12/11 WED  
19:00-20:00  
(受付開始 18:30~)

オリンピックの正式種目にも採用され、国内選手が世界で活躍しているニュースもよく見られるようになったボルダリングイベントを有明で開催! 初心者の方、普段あまり運動をしていない方でも気軽に楽しめるプログラムになっています。登った時の達成感と普段使わない背中や腕の筋肉を使って登る心地よい疲労感を味わいましょう!



しなやかな身体ヘシフト!

## ナイトピラティス

集合場所: TFTビル東館9F 研修室908  
参加費: 無料 定員: 35名 申込期間: ~12月16日(月)

12/17 WED  
19:00-20:00  
(受付開始 18:30~)

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スミズミにまで意識を向け、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ます。凝り固まった筋肉をほぐしながら正しい姿勢を手に入れませんか?



清々しい朝に有明南エリアをクリーンに!

## 第12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: ~12月18日(水)

12/19 THU  
8:00-8:30  
(受付開始 7:50~)

おひとりでも、同僚の方でも参加ができる「有明 CLEAN UP!」。街をキレイにしながら上司・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!



## ARIAKE "STAMPS!" NEWS

### 貯まったStamps!のご利用方法



Stampsのポイントを2019年1月からの累計で貯めていただいた方から順に、2020年3月に開催予定の有明クルージングイベントに無料でご招待します! まだまだ様々なイベントを開催しますので、ぜひ参加してポイントを獲得してくださいね!

このポイントが高い方から順にご案内!



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。  
・イベント内容及びスケジュールは、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(株式会社クオル)