

“まちまるごと” ウェルネスDay

\\ どなたでも参加できます! //

体験無料

予約不要

三菱地所は丸の内エリア全体の働き方の質や効率を高める
“まちまるごとワークプレイス構想”を推進!
自社では実現できないことをまち全体でサポートします。

2025/5/22 THU 11:00-18:00 ♪ 丸ビル1階マルキューブ

自分に合ったリカバリー方法や
パフォーマンス向上のヒントを見つけよう!

綱引き大会2025
参加後の
リカバリーにも!



トプアスリートと同じ
ボディケア



短時間で分かる
自分の健康値



睡眠のプロによる
鍼施術体験



デンマーク製のチェア
新感覚リラックス



プロのトレーナー指導で
からだリセット

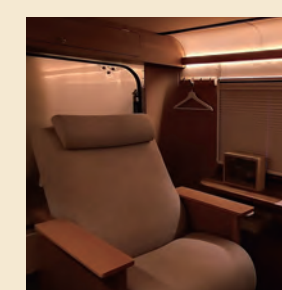


話題の
ハンディガン体験



短時間でむくみ改善

丸ビル外構で体験可能



健康パワースラップ
ルーム



クライオフィット&
整体

MINI STAGE

疲労改善ストレッチ

13:30-14:00



YumiCoreBody

骨を正しい位置に戻し、呼吸を整え、インナーマッスルを働かせるという他にはないオリジナルのユミコアメソッド。腰痛・頭痛・不眠などビジネスパーソンが抱える不調を解決するスタジオ YumiCoreBody (ユミコアボディ) 代表 Yumicoがお届けする、椅子に座ったままできる姿勢改善ストレッチ&トレーニング。QOLをあげて、今日も仕事に元気づく邁進しましょう!

疲労改善プログラム~入門編~

15:30-16:00

17:00-17:30



HATHA

当社は「一人の健康が未来を変える」をモットーに、健康づくりを支援しています。企業向けには『疲労改善講座』を中心に、ヘルスケアプログラムを展開。今夏からは、個人向けに『パーソナル疲労改善プログラム』もスタートします。体・心・脳疲労を多角的に分析し、カスタマイズプランで根本改善をめざします。姿勢改善やボディメイクなど、副次的な効果も期待できます。皆さまの健康を全力サポートいたします。

体験されてアンケートご回答された方に
プレゼント!

先着
50名



国産ほし芋

先着
300名



サントリー
からだところを
整える飲料

アンケート回答完了画面を受付にお見せください



2025年4月に本格始動したシェア休養室 とまり木では
上記コンテンツ※を利用できます。 ※一部除く

個社では設置・維持管理コストがかかる休養サービスを、企業間シェアできるサービスです。「休養(リカバリー)」と「カラダを整える(チャージ)」にフォーカスして、効率よく、短時間でリセットできるメニューを取り揃えています。健康経営を支援するサードプレイス型の福利厚生を導入してみませんか。



詳しくは
こちらへ



| 主催 |



| 協力 |

