nikko Style
nagoya

PRESS RELEASE

2021年6月9日
ニッコースタイル名古屋

体と心の繋がり、バランスを整え『健康』と『美』を

ホテルで優雅にピラティス

手ぶらで参加可能！初心者の方も大歓迎！

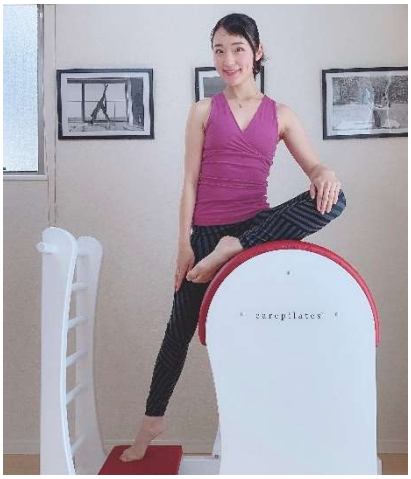
『ニッコースタイル名古屋』(所在地:愛知県名古屋市、総支配人:西　邦之)は、2021年7月7日(水)にピラティス講師のソン　アグン氏をお招きし『ホテルで優雅にピラティス』講座をフィットネス・ジムにて開催いたします。

フィットネス・ジムにてピラティスのイメージ

姿勢がよくなり、ボディラインが変わるスペシャル・メソッドとして多くのセレブリティーやプロのアスリートに支持されているピラティス。単なる運動ではなく体と心のコントロールを基本的な要素としています。その特徴は、回数や量に重きを置く運動とは異なり、自分自身の身体に意識を向けつつ、日々の日常生活だけでは失われていく深層部の筋肉にゆっくりと働きかけ、骨格から整えながら体幹を鍛えることで怪我の防止やリハビリ、プロポーションや体質改善をサポートします。

今回開催する、美しく健やかで丈夫な身体をつくる『ホテルで優雅にピラティス』講座では、講師のソン　アグン氏による丁寧でわかりやすい指導や、会うとパワーがもらえる明るいお人柄に触れてより一層ピラティスの魅力を感じていただくと共に、講座後にはStyle Kitchen「Cafe & Bar」にてお飲み物をお召し上がりいただきながらホテルでリフレッシュしていただけます。

【ピラティス講座概要】


講師：ソン アグン氏

開催日時：2021 年 7 月 7 日（水）

13:00～受付＆着替え／更衣室（2 階）

13:30～ピラティス講座（60 分）／フィットネス・ジム（2 階）

講義後ソフトドリンクサービス／Style Kitchen「Cafe & Bar」

講座内容：

・ウォームアップ

・緩めるストレッチ

・整えるエクササイズ

・パワーを生み出すエクササイズ

・クールダウン

Style Kitchen「Cafe & Bar」でのワンドリンクサービス

【ドリンクメニュー】

コーラ / ジンジャーエール / オレンジジュース / グレープフルーツジュース / ウーロン茶 / コーヒー / 紅茶

※ドリンクはテイクアウトも可能です。

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用のお飲み物

※フィットネス・ジム内に貸し出し用のタオルとウォーターサーバーがございます。

料金：￥1,500（消費税・サービス料込）

定員：10 名様限定

※2 日までに要予約。

ご予約・お問合せ：ニッコースタイル名古屋 TEL. 052-211-8050(代)

〈講師　プロフィール〉

◆ソン アグン氏

朝鮮半島にルーツを持ち、日本で生まれ育った在日コリアン 3 世のピラティスインストラクター。体幹を鍛えて心身のバランスを整えるリハビリから考案されたピラティスと、韓国の健康茶「韓方茶」を通じて『美は内側に宿る』という信念を広めるべく、レッスンや講演会を開催する等パワフルに活動する 3 児の母であり指導歴 17 年のセラピスト起業家。輝く女性の代表として国連行事『国際女性デー』イベントにもブース出展経験あり。

【新型コロナウイルスの感染予防対策について】

ニッコースタイル名古屋では衛生ガイドラインに基づき、アルコール消毒液を設置、店内の拭き取り消毒、スタッフ全員のマスク着用、店内の席の間隔を広く保つ、状況に応じて入店制限を行うなどの取り組みを行っております。当ホテルの新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインについては公式サイトをご覧ください。
https://nagoya.nikkostyle.jp/our-response-to-covid-19/

【ニッコースタイル名古屋　施設概要】

開業：2020 年 8 月 7 日
所在地：愛知県名古屋市中村区名駅 5 - 20 - 13
延床面積：約 9,542 ㎡
階数：14 階（13 階を除く）
客室数：191 室
施設：コミューナルロビー、オールデイダイニング、バーラウンジ、DJ ブース・フィットネスジム
アクセス：JR・近鉄・名鉄・市営地下鉄「名古屋駅」より徒歩 10 分・タクシーで 4 分
公式サイト：https://www.nagoya.nikkostyle.jp

＜Nikko Style とは＞

文化、健康、環境に対する関心が高く、ホテル滞在にも新しい体験を求めるお客様をターゲットとしたライフスタイルホテルブランド。地域の食材にこだわった料理や音楽、アートを通じて、ホテルゲストや地元の人々が集まり、つながる場所を提供するホテルです。

報道関係者の方からのお問い合わせ先
ニッコースタイル名古屋　　広報担当　加納・伊藤・鎌谷・西
〒450-0002　愛知県名古屋市中村区名駅 5 - 20 - 13 TEL: 052-211-8263　FAX: 052 - 211 - 8133 E-mail:marketing@nagoya.nikkostyle.jp
一般のお客様からのお問い合わせ先
ニッコースタイル名古屋　TEL: 052-211-8050（代表）