

丸の内仲通り URBAN TERRACEランチタイム企画

事前登録不要！  
通りかかりでの  
参加歓迎！

# 丸の内・大縄チャレンジ！



昨年11月に実施し大好評だった丸の内仲通りでの「丸の内ラジオ体操」。リフレッシュ&健康をテーマとしたランチタイム企画第2弾を、実施します！

**最近、ジャンプしたこと、ありますか？**

重力をずっしり感じ、体を見直すきっかけになりますよ！

みんなで飛んで、何回つなげるか、大人の大縄チャレンジ！**目指せ連続100回！**

場所  
&  
時間

2016.3.3 (木) 丸の内仲通り：国際ビル・新国際ビル前

※雨天中止

2016.3.4 (金) 丸の内仲通り：丸の内二丁目ビル・丸の内仲通りビル前

〈大縄チャレンジ開始時間〉12時10分、20分、30分、40分、50分

※スーツ姿でお気軽に参加ください（ヒール靴の方はご注意ください）

※チャレンジ参加者にプレゼントあります（数に限りがございます）

マルケンも登場します！



ひとジャンプして「ハッ」としたあなたに、アーバンテラスに飛び出した丸の内エリア店舗が、その場で、体に嬉しいワンポイントアドバイスなどを提供します！

## ◆ 3.3 (木) 3.4 (金) 丸の内仲通り出店舗 ◆

※各日出店舗場所は大縄跳びの周辺です（ル・グテ以外）。出店時間は12時頃～14時頃です（店舗により異なります）  
※大縄跳びチャレンジ参加者以外も是非立ち寄りください。

### R-body project

肩こり腰痛の根本的改善は姿勢にあります。  
正しい姿勢の作り方を大縄開始時間に合わせて10分間セミナーでお伝えします！

### ビームス&ウィンズステーション

プロコーチによるゴルフのお悩み相談室を開催します！

### ハンズビー

身体の歪みを整える「Body Make Seat」を始め、オフィスで簡単に使えるフィットネス&リラククスアイテムをご紹介します！

### 丸の内

#### ヘルスケアラウンジ

ストレスたまっていませんか？自律神経測定器でストレス測定。ストレス状態を解説します！健康サプリもプレゼント！

### Tabio HOMME

ランニングやゴルフ等スポーツ別に開発されたこだわりの「スポーツレックギア・TABIO SPORTS」をご紹介します！

※3日のみ

### ラフィネ

移動式店舗ラフィネワゴンが登場！10分間@ワンコイン（500円）の施術でチリックス&リフレッシュいただけます！

※4日のみ

### ル・グテ

丸ビル前のキッチンカーでは健康効果の高いグreekヨーグルトのスイーツを販売中。カラダの中から健康になりませんか！

※丸ビル前

※各店舗の詳しい情報は裏面をご覧ください。 ※イベントの内容は予告なく変更となることがありますので予めご了承ください。

丸の内は 日常の中で自然に健康になれる都市づくりを進めています。

主催：NPO法人大丸有エリアマネジメント協会（リガーレ） 協力：三菱地所プロパティマネジメント(株)  
お問合せ先：リガーレ大縄チャレンジ事務局 重松 03-3287-5386 [ligare2002@ligare.jp](mailto:ligare2002@ligare.jp)  
仲通りなどの情報はこちら <http://www.ligare.jp/model-pj2015/>



Urban Terrace



## R-body project

R-body projectは本物のトレーナーサービスを提供する場所です。姿勢や動作のクセをチェックし、一人ひとりに合ったオーダーメイドのエクササイズを実施します。肩こり、腰痛など不定愁訴の根本改善をしたい方、ランニングやゴルフなどスポーツのパフォーマンスアップをしたい方は、是非ご来館ください。只今、無料サービス体験受付中です。



住所：東京都千代田区大手町1-1-2 大手門タワー・JXビル B1  
 電話番号：03-6273-4337  
 営業時間：平日7:00~22:30、土10:00~20:00  
 定休日：日祝日  
 ホームページ <http://www.r-body.com/>



## ハンズビー

ヘルス&ビューティ、バッグ等を中心に、毎日楽しく快適に過ごすためのアイテムを、盛りだくさんにご用意しています。



住所：東京都千代田区丸の内1-6-4 オアソショップ&レストランB1F  
 電話番号：03-5221-8031  
 営業時間：10:00~21:00  
 定休日：無休（但し、1/1及び法定検日は除く）  
 ホームページ <http://be.tokyu-hands.co.jp/>



MARUNOUCHI Healthcare Lounge

## MARUNOUCHI Healthcare Lounge

3年後・5年後・10年後の自分も「健康」でい続けるために、あなたをより健康にする習慣を今から始めませんか？「働くをもっと健康に」をテーマに、食事、運動、医療などの専門家と共に、皆さんの健康を総合的にサポートします。



住所：東京都千代田区丸の内1-5-1  
 新丸の内ビルディング9F（オフィスエリア）  
 電話番号：03-6206-3883  
 営業時間：平日 9:30~21:00  
 ※無料キャンペーン実施中  
 ホームページ <http://marunouchi-healthcare.jp/>

## LE GOÛTER (ル・グテ)



※新メニュー：チキンライススープ

アーバンテラス・丸ビル前に出店中のキッチンカー「ル・グテ」では温かいスープメニューや健康効果の高いグreekヨーグルトのスイーツもご用意しております。

営業時間：平日11:30頃~14:30頃 土日祝11:30頃~16:30頃  
 定休日：月曜日、荒天の場合は営業休止  
 場所：丸の内仲通り 丸ビル前

※2016.2時点の情報です



## Tabio HOMME

独自のこだわりと確かな品質。日本の伝統的な技術を駆使する、究極の紳士靴下専門店。イニシャル刺しゅうのサービスも承ります。



住所：東京都千代田区丸の内1-6-4 オアソショップ&レストラン 1F  
 電話番号：03-5252-7727  
 営業時間：10:00~21:00  
 定休日：無休（但し、1/1及び法定検日は除く）  
 ホームページ <http://www.tabio.com>



## ビームス& ウィンズステーション GOLF & RUNNING (ゴルフ&ランニング)

最先端のシミュレーターとレッスンプロによるゴルフスクールと、皇居エリアのランナーに最適なシャワールーム等を提供するランニングステーションです。



住所：東京都千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビル B2F  
 電話番号：03-3214-0800  
 営業時間：平日 10:00~22:30 土日祝10:00~21:00  
 定休日：無休（但し、年末年始及び法定検日は除く）  
 ホームページ <http://beamsgolf.com/station/>



## ラフィネ

リフレクソロジーやボディケアなどのサービスを通じて体と心を解放させ、贅沢なリラクゼーションのひとつをお過ごしいただけます。



ラフィネ丸の内オアソ店 (03-3283-6661)  
 グランラフィネ丸ビル店 (03-6273-4581)  
 ラフィネ新東京ビル店 (03-6269-9861)  
 ラフィネ丸の内国際ビル店 (03-3286-3661)

ホームページ：<http://www.bodywork.co.jp/>

大手町・丸の内・有楽町にあるので、休憩時間にも気軽に立ち寄れますね！

丸の内エリアのMAPは下記からダウンロードできます  
<http://www.marunouchi.com/page/map.html>

