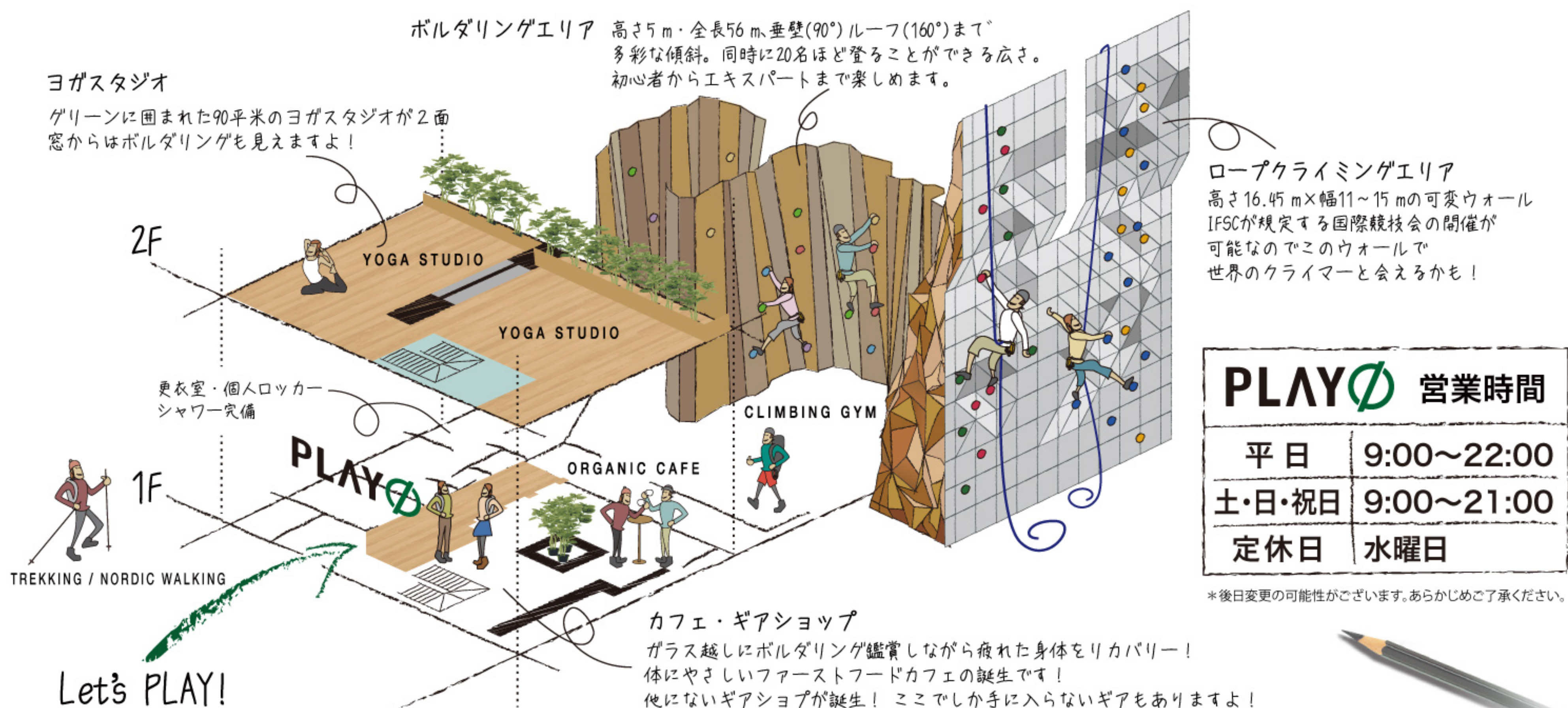




PLAYでは、国際競技基準に則ったワールド・クラスの国際大会が開催可能な大型クライミングウォールを備えたクライミングジムや一線で活躍するインストラクターによるヨガスタジオが他にはない緑豊かな環境で楽しむことができます。日々身体を整えるプログラムから特別なイベントまで充実したプログラムをご用意し経験豊富なガイド・インストラクターがみなさまの健康と美をサポートします。

PLAY OUTLINE／施設概要・プログラム内容



CLIMBING GYM クライミングジム



ワールド・クラスの国際大会が 開催可能なクライミング・ウォール

高さ16.45m×幅11～15m
角度が120°～170°まで可変ウォール
IFSCが規定する国際競技会の開催が可能なウォールで初・中級者から、エキスパートまで楽しめます。また、側面のウォールは擬岩パネルで臨場感の高いクライミングが行えます。

都内最大級の ボルダリング・ウォール

高さ5m×幅56m(総延長)
初心者用の傾斜が少ないウォールからエキスパート用の非常に大きな傾斜角で、同時に20名程度まで登れる広さがあり、競技会時は観客スペースも完備されています。

YOGA STUDIO ヨガスタジオ



初めてのヨガを広々スペースで

PLAYの2階に、グリーンに囲まれた90平米の大型ヨガスタジオを2面設置しました。ヨガのラインナップは、リラックス、ビューティーを目的とした初心者の方でも入りやすいベーシックなヨガ「ハタヨガ」「骨盤調整ヨガ」などから、クライマーやランナーなどアスリートの方のコンディショニングにも適したアクティブなヨガ「ヴィンヤサフロー」「アシュタンガヨガ」など、またディープリラックスを目的とした「陰ヨガ」「リストラティブヨガ」まで幅広くご用意いたします。また、コアを鍛える「ピラティス」、柔軟性を高める「ストレッチ」などのプログラムもラインナップしていきます。日々の健康づくりからアスリートの方のコンディショニングまで幅広いスタジオプログラムをお楽しみいただけます。

TREKKING トレッキング～登山



自然で思い切り遊ぼう！

各地の山岳トレッキング／専用コースでのノルディックウォーキング・ランニングプログラムを導入します。はじめての登山は不安ばかりではありません。自然界にはリスクもありますが、楽しみや喜びがたくさんあります。自然の素晴らしさは、屋根の下にいてもわかりません。自分を閉じ込めている枠を取払い、思いっきり部屋から飛び出してみましょう！新しい出会いや可能性がきっと広がります。体力に自信のない方は、公園のノルディックウォーキングから始めてみましょう。全くはじめての方も、軽やかにさわやかに山を歩きましょう。女性として世界で初めて世界最高峰エベレストおよび七大陸最高峰への登頂に成功した登山家「田部井淳子」が、みなさまの「人生という山」をガイドします。

ORGANIC CAFE オーガニックカフェ



思い切り遊んだ後は・・・

ボルダリングジムを眺めながらの「チャージ」「リカバリー」「バックアップ」「ピクニック」をテーマとした、体にやさしいファーストフードカフェがオープンいたします。運動後の身体の栄養補給からちょっとお茶だけのご利用でもお気軽にお越しください。

ギアショップも併設

人気のアウトドアグッズからここでしか手に入らない珍しいグッズもラインナップし、みなさまのアウトドアライフを盛り上げるお手伝いをいたします。ご期待下さい！