

【MIMARU ウェルネス&エイジレス ツーリズム推進企画】**～世代を超えて共に健康づくり。家族や友人みんなで“京都ウォーキング旅”～**

キッチンを備えた広い客室、家族や仲間と“みんなで泊まる” アpartmentホテル ミマル (APARTMENT HOTEL MIMARU) を運営する株式会社コスモホテルマネジメントは、ウェルネス&エイジレスツーリズム推進企画として、『ポスチャーウォーキング KIMIKO 先生と新緑の京都を歩く旅 @ MIMARU SUITES 京都 CENTRAL』を二泊三日で開催しました。公募で当選された、ご夫婦とお嬢さま、小さなお子さま連れファミリー、会社のご友人グループ、KIMIKO 先生ご一家など、20 代から 90 代までが参加。歩き方のプロから、正しい姿勢で歩くコツや美しい撮影ポーズを学びながら、楽しく歩いて健康になる旅を体験いただきました。早朝ウォーキング、定番を少しはずしたコース、あえて雨を楽しむなどの“ずらし旅”で、京都の魅力を再発見することができました。

**「ポスチャーウォーキング KIMIKO 先生と新緑の京都を歩く旅」**

- ① MIMARU 京都新町三条 ロビーにて、ポスチャーウォーキング・ミニレッスン
- ② KIMIKO 先生のとっておき京都、オリジナルコースをウォーキング
～八坂神社南楼門→円山公園→吉水辨財天女堂→旅館吉水→知恩院→神宮道→湯豆腐会席ランチ～
- ③ 京都御所まで早朝ウォーキング、梨木神社で京都三名水を味わう

MIMARU が提案する「ウェルネスツーリズム」は、旅先の歴史や文化、人との出会いを楽しみながら、どんどん歩いて元気になること。旅の好奇心や刺激は、明日の活力になるでしょう。そして、「エイジレスツーリズム」は、人生 100 年時代、いくつになっても旅を楽しむこと。家族や気の合う仲間との旅の交流は、どの世代にとってもジョイフルで、かけがえのない時間です。今回の“京都ウォーキング旅”でも、ユーモアあふれる KIMIKO 先生の歩き方レッスンやおすすめスポットの解説に、歩きながら笑顔もたえず、世代を超えて「楽しかった」「パワーをもらった」といったご感想をいただきました。ウォーキングの後には、85m²・2ベッドルームの『MIMARU SUITES 京都 CENTRAL』に戻り、広々したりリビングでくつろいだり、夕食を部屋で食べたり、疲れた足をバスルームでいやすたり、思い思いに過ごされていました。MIMARU は、今後もこうした活動を通じ、未来型ツーリズムの提案を深めてまいります。

MIMARU は 2023 年、未来型ツーリズムとして「ウェルネスツーリズム」「エイジレスツーリズム」などを提唱しています。参考：<https://mimaruhotels.com/jp/news/5th-anniversary/>

■お問い合わせ先：株式会社コスモホテルマネジメント 経営企画室 明石 TEL：03-5444-3600 MAIL：info-pr@chm.cigr.co.jp

■ 朝は、KIMIKO 先生のポスチャーウォーキングレッスン

ポスチャーウォーキングは、健康で美しい体を作るための効率的なエクササイズで、ウェルネスツーリズムにぴったりでした。参加されたみなさまは、新しい学びの体験にワクワク。レッスン前と後のご自身の姿勢の違いにびっくりしたり、お互いに歩き方を確認したり、美しく歩く準備を調えました。当日の京都は、午後から小雨の予報だったので、雨の日に水がはねない歩き方も教えてもらいました。



■ ウォーキングは、ほんの少し定番を外したオリジナルコースで“ずらし旅”を満喫

ウォーキングのスタートは八坂神社から。人で賑やかな西楼門ではなく、実は正門になる南楼門を選びました。御神水でお清めし、東にぬけ、円山公園をどんどん登り、ひっそりたたずむ吉水弁財天堂にお参り。除夜の鐘で有名な知恩院の大鐘へと続くこのコースは、観光客も少なく、KIMIKO 先生が何度も歩いたお気に入りの道でした。途中で、美しく映える写真ポーズのレッスンも交えて撮影タイム。お孫さんに手を引かれて、終始ニコニコと歩く 90 歳のおばあさまの姿に、心なしかみなさまも元気をいただいたご様子。ランチタイムでは、質問も飛びかって、終始和やかなムードでした。



■ 最終日は早起きして、京都御所まで早朝ウォーキング

ご宿泊いただいた『MIMARU SUITES 京都 CENTRAL』からは、京都御所まで歩いて 15 分。行き交う人の少ない、空気が澄み切った静かな朝のお散歩は格別でした。恵みの雨を浴びた木々の新緑がみずみずしく、雨でも美しい京都を体験しました。フロントスタッフおすすめの梨木神社に立ち寄って、京都三名水の一つである境内の手水舎の水を飲んで帰りました。旅をする時間や場所、行動を定番から少しずらすだけで、人混みを避けられたり、お得な発見があったり、おすすめです。



■ 宿泊は、烏丸御池徒歩 3 分、85 ㎡・2~3 ベッドルームの『MIMARU SUITES 京都 CENTRAL』

『MIMARU SUITES 京都 CENTRAL』は、地下鉄 2 線が利用でき、京都駅、世界遺産、人気の神社仏閣にもアクセスしやすい京都の中心。チェックイン後、全室 85 ㎡の大空間にゲストのみなさまは驚かれ、室内を確認したあとは、畳スペースで足を伸ばして団らんを楽しまれたようです。また、全室 2~3 ベッドルームを備えたスイートタイプで、親子や友人同士の旅行でも、プライベートな時間を大切にできることをご評価いただきました。



広々としたリビング



キッチン&ダイニング



フレキシブルに使える畳スペース



独立したベッドルーム

■ ご参加者全員にサプライズプレゼント！

みなさまには、KIMIKO 先生が京都で選んだプレゼントに手書きメッセージを添えてお渡ししました。家族やご友人の旅行でも、互いに小さなサプライズギフトを用意したり、普段伝えられないことを手紙で渡したりすることで、絆を深め、旅が楽しくなるようなご提案を MIMARU はお手伝いします。

■ご参加いただいたゲストのコメントの一部をご紹介します

「歩くことが面白く感じ、先生も明るく楽しかった。歩き方について疑問だった点も解決した。」
「先生も明るく、楽しかった！パワーを頂きました。」「とにかく楽しかった！」
「二家族では初めての旅行。夜は部屋で過ごし、子どもが泣いても気兼ねなく過ごせた！」

■KIMIKO 先生 プロフィール

ポスチャースタイリスト® 株式会社 THE POSTURE 代表取締役社長
一般社団法人 POSTURE WALKING 協会 代表理事
日本ウォーキング学会・生涯スポーツ学会・日本体育学会会員

1961 年岡山生まれ：産後の体型の崩れを克服しようとウォーキングを工夫した結果、姿勢改善、ヒップアップと下半身ヤセ、筋肉量と骨密度のあがる「ポスチャーウォーキング」を完成。企業研修、一般向けレッスン、講演、イベント、商品開発も行っている。学校の教科書に入れる夢を持ち、科学的な証明がもっと必要と大学院生となり、修士論文「ポスチャーウォーキングの機能性と審美性の解明」を完成。

「ポスチャー/posture」とは英語で「姿勢」という意味。「人生は姿勢でキマル」が座右の銘。輝く 60 歳以上の「プラチナエイジ」として、2022 年度 スポーツ・健康部門のプラチエイジストを受賞。



■『MIMARUSUITES 京都 CENTRAL』概要

『MIMARU SUITES 京都 CENTRAL』は、全 19 室が 2 ベッドルーム以上のスイートタイプです。プレミアム 2 ベッドスイート（4 名定員）1 室、2 ベッドルームスイート（4 名定員）16 室、畳スペースに布団を備えた 3 ベッドルームスイート（6 名定員）2 室、全室 85 ㎡の客室で構成されています。京都の中心、烏丸御池駅徒歩 3 分の好立地で、二条城や京都御所、京の台所・錦市場も徒歩圏内。京都駅をはじめ、地下鉄や私鉄の駅へのアクセスもよく、大阪や奈良、滋賀などの近隣都市への観光拠点としても最適です。長期滞在のためのウィークリーやマンスリーなどの連泊プラン※もご用意しています。また、東京と京都を周遊する海外ゲストが多いことから、MIMARU SUITES 東京施設との移動がしやすいよう、MIMARU SUITES 東京-京都間限定で、キャリーバッグなどの荷物無料配送サービスをご用意する予定です。

※ 2023 年 5 月時点の予定。料金は客室・時期により異なります。詳細は MIMARU 公式サイトをご覧ください。

所在地：京都中京区衣棚通り御池下る長浜町 154-3

交通：京都市営地下鉄東西線・烏丸線「烏丸御池」駅 徒歩 3 分
阪急京都線「烏丸」駅 徒歩 11 分

施設：地上 10 階建、客室 19 室

オープン：2023 年 6 月 1 日（木）

延床面積：1,944.60 ㎡

ホームページ：<https://mimaruhotels.com/jp/hotel/suites-kyoto-central/>



外観

｜ コスモスホテルマネジメントについて ｜（本社：東京都港区、社長：藤岡 英樹）

コスモスホテルマネジメントは、“みんなで泊まる”アパートメントホテル ミマル（APARTMENT HOTEL MIMARU）を運営しています。キッチン、リビング・ダイニングスペースを備えた約40㎡からの広い客室で、家族や仲間とみんなで一緒にくつろいで過ごし、暮らすような旅を楽しむ。トキメキや発見の扉を開き、いままでの価値観が変わるような、新しい日本に出会う。MIMARUでは、“Unlock Your Japan”をタグラインに、世界の国々から集まった日本が大好きなスタッフたちが、みなさんと一緒に旅をつくっていきます。

みんなで
泊まる

サステナビリティ：人から社会へ、未来を喜びでつなぐ。当社では、「人と働き方の多様性」「ゲスト・地域とのつながり」「環境配慮」の3つのテーマで、ゲストから地域、地域から世界、そして未来へ、喜びの連鎖が広がる社会をめざし、SDGsの達成へと実を結ぶよう着実に歩を進めてまいります。

MIMARU公式HP：<https://mimaruhotels.com/>

サステナビリティページ：<https://mimaruhotels.com/jp/sustainability/>



当資料に関するお問い合わせ先

株式会社コスモスホテルマネジメント 経営企画室 広報担当 明石 真実
〒108-8416 東京都港区芝 5-34-6 TEL：03-5444-3600 EMAIL：info-pr@chm.cigr.co.jp



APARTMENT HOTEL

MIMARU

Unlock Your Japan