

スポーツの秋
到来!

ヨガの第一人者、ケン ハラクマ 氏がやってくる!

次世代スポーツ、ビリッカーやヘディスも大阪に上陸!

期間中、会場内で 40 種類以上のスポーツを体験できる!

Let's スポ活 in 大阪タカシマヤ

10月24日(水)～29日(月) 高島屋大阪店 7階催会場

昨今、世界的に健康志向が高まる中、“スポーツ”が注目されています。また世界に先駆けて高齢化が進行する日本においても、日常生活が制限されることなく生活できる期間“健康寿命”が注目され、“健康寿命”に必要不可欠といわれる“スポーツ”も盛り上がりを見せています。特に日常生活に取り入れやすく気軽に楽しめるヨガやラン、ロードバイク人口は急速に拡大しており、その数は、2000万人を超えるとも言われています。これらのスポーツは、若い世代からシニア世代までライフスタイルの一部として幅広く浸透してきており、まさに“スポーツ”ブームが到来しているといえます。

そんな中、高島屋大阪店では、昨年に引き続き2回目となる、スポーツに特化したイベント「Let's スポ活」を開催いたします。会場では、ヨガやランを中心に様々なスポーツ関連グッズの販売、40種類以上の体験型イベントを開催するほか、アスリート向けレストランも登場いたします。スポーツ好きな方ならもちろん、この秋にスポーツを始めたいと思っている方にもお勧めのイベントとなっております。

日本国内におけるヨガの第一人者、ケン ハラクマ氏がやってくる!!

24日(水) 11:00～12:00

「ケン ハラクマ氏によるアシュタンガヨガ体験クラス」

IYC インターナショナルヨガセンター・アシュタンガヨガジャパン

日本アシュタンガヨガ研究所主宰。

アシュタンガヨガの創始者 シュリ・K・パタビジョイス氏より

日本人初の正式指導資格者として直接認定を受ける。日本での

ヨガの第一人者として、アシュタンガヨガを中心に国内外にて

幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、教育・各企業へ

のヨガコンサルティングなど、健全なヨガの普及活動に努め、

常に日本のヨガ界を牽引し続けている。日本最大ヨガイベント

「ヨガフェスタ」発起人の一人。



話題の次世代スポーツも体験できる！

○ドイツ発祥の卓球台を使ったスポーツ「ヘディス」

「ヘディス(HEADIS)」は、2006年にドイツで始まった新スポーツです。卓球台をはさみ、直径15.9cmの専用ボールをヘディングのみで打ち合う、“ヘディング卓球”です。ルールも卓球とほぼ同じで、一般的な卓球台と専用ボールさえあればすぐに始められるシンプルさと、全身を使ってボールを打ち返すダイナミックな競技性が人気となり、近年にヨーロッパ諸国で競技人口を増やしています。老若男女・運動能力を問わず参加でき、広いスペースや新たな設備の導入も不要であることから、スポーツ施設や娯楽施設を運営管理する自治体・企業などからも、遊休施設の有効活用につながるスポーツとして注目されています。日本国内での競技人口も徐々に増え、現在では約500名とされています。



全日本チャンピオン 平野伸幸選手によるヘディス体験レッスン

10月24日(水)・27日(土)

10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、16:00～、17:00～、
18:00～、19:00～(各30分) ※ご予約優先



○ビリヤードとサッカーを融合したフランス発祥のスポーツ「ビリッカー」

フランス生まれのビリッカー。フランスでは「スヌークボール(Snook Ball)」と呼ばれるこのスポーツはビリヤードと同じルールで、ビリヤード台をそのまま大きくしたようなものが競技場となります。

球は3号球のサッカーボール15個+手球1個が1組で、それぞれにビリヤードの球と同じデザインが施されています。プレイヤーは、キューで手球を突く代わりに、足で蹴ったり頭で手玉をヘディングしたりしながらゴールを目指します。2016年に東京に初上陸し、盛り上がりを見せた「ビリッカー」を大阪でも体験することができます。

ビリッカー体験会

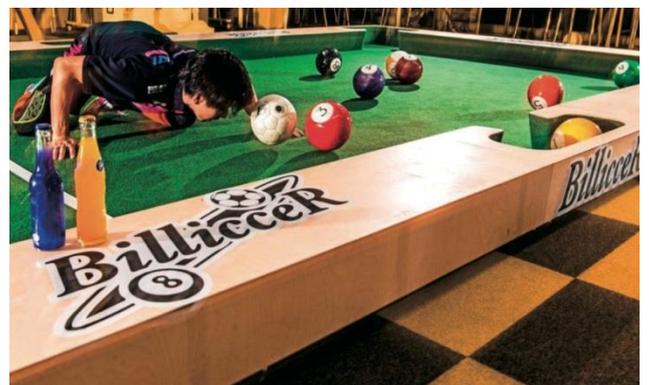
10月24日(水)～29日(月)

10:00～、11:00～、12:00～、13:00～

14:00～、15:00～、16:00～、17:00～

18:00～、19:00～(約60分) ※ご予約優先

※最終日は17:00まで



○筋トレも VR の時代に！

VR ゴーグルを使ったエクササイズマシン「イカロス」が大阪に上陸！

ドイツのミュンヘンに拠点を置く Icaros GmbH 社の、スマホ装着型 VR ゴーグルを使ったエクササイズマシン「イカロス」を無料で体験することができます。エクササイズマシンに乗りながら、仮想現実の世界で空を飛び回っているうちに身体が鍛えられてしまうというスグレモノです。

<ICAROS>

イカロス PRO・・・1,620,000 円



ご自宅でも気軽にエクササイズ！

イタリアデザインの巨匠、アントニオ チッテリオ氏が手掛ける背もたれ付バイクです。トレーニング中もインターネットやテレビ、ラジオ、その他アプリを楽しむことができます。

<テクノジム>

RECLINE PERSONAL・・・1,458,000 円



多彩なスポーツアプリを搭載した GPS スマートウォッチ。

GARMIN PAY を使えば、現金やクレジットカードを持ち歩く必要もありません。



<ガーミン>

VIVOACTIVE@31Music Black

・・・42,801 円

ヨガにとって、より最適な素材と高い品質のヨガマットやヨガウェアを提供する <アンリ&ベベ>。エコ素材を使ったヨガマットや着心地の良いウェアが人気です。

<アンリ&ベベ>

シャツ・・・8,424 円、ボトムス・・・10,584 円



会場内イートイン

健康スポーツ食堂「Athlete Table(アスリートテーブル)」の“アス飯”が初登場！！

昨年、舞洲にオープンしたバスケットボール B リーグ「大阪エヴェッサ」の専属栄養管理士が監修したメニューを味わえるレストラン「Athlete Table」。会場内でスポーツをした後に楽しめるように、期間限定で高島屋大阪店に初登場いたします。

低カロリーの健康食を提供する店とは違い、成人男子の一日の必要摂取カロリーの約半分に相当する一食当たり1000～1200キロカロリーを目安に、体を大きくするために必要な高エネルギーを、高タンパク・低脂質で提供する本格アスリート向けの食堂です。



室内競技の選手は一般的に日光に当たる時間が少ないため、ビタミン D が不足しやすいといわれています。丈夫な骨作りにも欠かせないビタミン D が多く含まれる「鮭」を使用したボリュームたっぷりの定食です。

鮭のチャンチャン焼き定食・・・1,200 円

肉類の中でも、比較的脂肪分の少ない鶏肉を使ったカレー。香味野菜を使うことで、旨味とコクを味わえる逸品です。

チキン煮込みカレー（味噌汁、フルーツ付）

・・・900 円

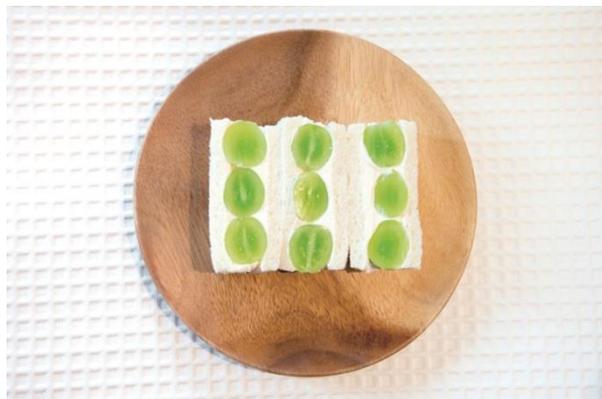


<FRUIT GARDEN 山口果物>

「ライフスタイルに、もっと果物を」をコンセプトに、大阪で3代100年以上の歴史を持つ老舗果物屋「FRUIT GARDEN 山口果物」。古くから培った仕入れルートで全国各地から最高品質の果物を仕入れています。今回は、スポーツの後の疲労回復に良いとされるフルーツを使ったメニューがラインナップ。

※持ち帰りのみ

シャインマスカットサンド・・・861 円



その他、体験プログラム一例

【10月25日（木）】

吉田一尊氏によるワンポイントレッスン付きフィッティング会

○11:00～、11:45～、12:30～、14:00～、14:45～、15:30～（約30分）
ドラコン日本選手権上位入賞者で、プロコーチとしても活躍中の吉田一尊氏が「飛ばしの極意」を伝授いたします。

はじめてみよう！太極拳

○15:00～（約30分）

呼吸に合わせて、緩やかな円運動を続ける「太極拳」。筋力、バランス力、持久力向上に役立ちます。



【10月26日（金）】

顔ヨガ

○13:00～（約60分）

約60種類ともいわれる顔の筋肉を鍛えることで、顔の引き締め効果が期待できます。

<シルベストサイクル>元オリンピック日本代表 山崎敏正氏による初心者のためのロードバイク講座

○18:30～（約30分）

これからロードバイクを始めたいという方に向けて、バイクの魅力や乗り方、選び方をわかりやすくご紹介いたします。



【10月27日（土）】

集まれこども達！かけっこクラブ！

○15:00～（約60分）

映像や音楽を使って、“体を動かすスイッチ”を刺激。体の使い方が学べます。

【10月28日（日）】

ボクシング ザ シェイプ

○18:30～（約60分）

元プロボクサー 廣岡美咲氏が、カッコよく効果的な動き方を伝授いたします。体脂肪を燃やしたい、ストレスを発散したい、という方におすすめです。

【10月29日（月）】

フラフープエクササイズ

○13:00～（約60分）

遊び感覚で楽しむエクササイズ。フラフープを使って日頃の運動不足を解消します。

※会期中40種類以上のプログラムをご用意しております。すべてのプログラムはご予約優先となります。