

京都・四条河原町で始める健康習慣

『スタート・ウェルネス 2026』10月開催

～10,000歩ラリー、ピラティス、プロキング、瞑想、アーバンスポーツなど
多彩なプログラムであなたらしいきっかけを～

株式会社ビオスタイル（本社：京都市下京区、社長：山下剛史）が運営する複合型商業施設GOOD NATURE STATION（以下GNS）は、2026年10月3日（土）から11月1日（日）までの期間中、誰もが無理なく始められるウェルネスのきっかけを提案する『スタート・ウェルネス 2026』を開催いたします。



本イベントは、健康のはじめの一步である「歩くこと」や「呼吸すること」をはじめ、日々のささいなアクションを起点に、自身の身体と向き合う楽しさを発信することを目的としています。期間中は、10,000歩ラリーの常設企画に加え、子供から大人まで自分らしく健康習慣をスタートできる多彩なプログラムを館内各所で実施いたします。

【詳細】

イベント名：スタート・ウェルネス 2026

開催日：2026年10月3日（土）～11月1日（日）

料金：参加・入場無料（※一部有料プログラムあり）

URL：<https://goodnaturestation.com/topics/experience/topics-22387/>

■サステナブルな朝活

京都の街をきれいにする「秋のプロギングDAY」を開催します。「ごみ拾いラン（プロギング）」で京都の街を美しくした後は、施設から出た廃棄物を堆肥に変え、その土で育まれたお米「えんこう米」の新米おにぎりをお楽しみいただきます。独自のサステナブルの心地よさを五感で体感し、心と体が満たされる特別なサステナブル朝活を提供します。



■サステナビューティーファッションブランド『MES VACANCES』との特別なコラボレーション

10月3日（土）から10月12日（月・祝）の期間、4階「GALLERY」にて俳優の柴咲コウ氏がディレクションを務めるサステナビューティーファッションブランド『MES VACANCES（ミヴァコンス）』の特別展示・販売を開催。初日となる10月3日（土）には、ピラティスインストラクターEve氏を招いたスペシャルコラボイベントを実施。ブランドのウェアを着用した講師の指導のもと、深い呼吸で体を解きほぐすピラティス（第1部）と、私服のまま気軽に参加できる美姿勢レッスン（第2部）の2部構成となっており、それぞれのライフスタイルに寄り添った美と健康を提案します。



■次世代の身体性をひらく「KYOTO URBAN SPORTS DAY」

部活動の在り方や、子どもの体力、運動能力が変化するなか、子どもたちが体を動かす喜びについて考えます。4階「GALLERY」において、アーバンスポーツギアや写真展示を実施します。また、10月31日（土）には小学生を対象とした無料の「キッズ・ダブルダッチ教室」を1階「MAENIWA」にて開催し、地域とともに健やかな未来を育むきっかけを提供します。



■客室と館内がシームレスに繋がる、Eve氏監修ストレッチ連動

3階「STUDIO」に「気軽にストレッチ&セルフケア」エリアを期間限定でオープン。10月3日（土）からホテル客室タブレットで放映を開始する「インストラクターEve氏監修・入眠前ナイトストレッチ動画」の上映や、自由に使えるセルフケアツールを設置します。動画を見ながら心地よく身体をほぐす連動体験をお届けします。



【主なプログラム一覧】

〔常設イベント〕

・ 10,000 steps to Wellness — わたしを整える、はじめの一步。

期間：10月3日（土）～11月1日（日） 10時～20時

場所：1階～4階「GALLERY」

内容：期間中、館内と周辺を巡る10,000歩ラリーマップを設置します。10,000歩を達成した方は、男子バレーボールクラブ「大阪ブルテオン」の観戦チケットが当たる抽選に参加できます。

・ 特別展『スタート・ウェルネス2026』

期間：10月3日（土）～11月1日（日）

場所：4階「GALLERY」

内容：前半（10/3～12）は『MES VACANCES』のPOP UP展示・物販、後半（10/15～11/1）は『KYOTO URBAN SPORTS DAY』関連の展示を行います。

・ 手ぶらでふらっと整える「気軽にストレッチ&セルフケア」

期間：10月5日（月）～10月14日（水） 11時～17時

場所：3階「STUDIO」

料金：無料（予約不要）

内容：大きな鏡とヨガマット完備の自由な空間。Eve先生の動画を見ながら、オーガニックコットンのヨガベルトや木製足裏ローラー等の上質なツールを使い、手ぶらで心地よく心身を整えられます。

※混雑時等、利用時間を制限させていただく場合があります。また、この場所を使った営業活動等は禁止しています。

〔単日イベント〕

・ MES VACANCES × Eve × GNS 特別コラボレーション

日時：10月3日（土）

【第1部】スタートピラティス：9時30分～10時30分

【第2部】美姿勢レッスン：13時～13時45分

場所：【第1部】4階「中庭」・【第2部】4階「GALLERY」

料金：【第1部】5,000円・【第2部】4,500円（税込・MES VACANCESキャンバスロゴランチトートバッグ付き）

定員：8名

[予約サイト](#)

・ SOUND MEDITATION

日時：10月10日（土） 9時～9時20分・9時30分～9時50分

場所：4階「枯山水」

料金：2,000円（税込）

定員：各回6名・計12名

内容：通常はホテル宿泊者限定の人気アクティビティを初の一般開放。両足院でも行われているシンギングボウルなどの美しい音色を全身に浴びる貴重な瞑想体験です。

[予約サイト](#)

・秋のプロギングDAY -スポーツミツハシ×プロギング京都

× GNS -

日時：10月24日（土） 8時～10時30分

場所：＜集合/解散＞4階「ロビー」 ・ ＜実施＞鴨川沿いなどGNS周辺を走ります

料金：無料

定員：20～25名

特典：えんこう米新米おにぎり、生薬エナジードリンク「e:FORCE」

[予約サイト](#)

・ KYOTO URBAN SPORTS DAY × GNS 2本のロープでリズムに乗ろう！キッズ・ダブルダッチ教室

日時：10月31日（土） 10時～10時50分・12時～12時50分

場所：1階「MAENIWA」

料金：無料（事前申し込み制）※小学生対象

定員：各回20名・計40名

内容：プロからダブルダッチを学び、楽しく身体を動かせるファミリー・初心者向けの体験イベントです

[予約サイト](#)

■会社概要

株式会社ビオスタイルについて

株式会社ビオスタイルは、京都・四条河原町に2019年12月に開業した複合型商業施設「GOOD NATURE STATION」の運営会社。京阪ホールディングス株式会社のグループ会社として、京阪グループが推進する“SDGsを実現するライフスタイル”を企画・提案する「BIOSTYLE PROJECT」を牽引し、

“信じられるものだけを、美味しく、楽しく。人も地球も元気にする「GOOD NATURE」”というコンセプトの下、サステナブルな商品開発、施設運営を行っています。これらの企業活動を通じ、SDGs達成に貢献するとともに、社会と調和した持続的な成長を目指します。



SDGsを実現するライフスタイルを提案する 京阪グループの「BIOSTYLE PROJECT」について

健康的で美しく、クオリティの高い生活を実現しながら、SDGsの達成にも貢献していく。京阪グループでは、そんな循環型社会に寄与するライフスタイルを「ビオスタイル」として展開し、お客さまにご提案しています。規制や我慢だけから生まれる活動ではなく、“人にも地球にもいいものごとを、毎日の生活の中に、楽しく、無理なく、取り入れていくことができる明るい循環型社会の実現”に貢献するため、京阪グループにできる様々な活動を推進していきます。

▶ 「BIOSTYLE PROJECT」について詳しくは[こちら](#)

