



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年7月8日  
株式会社 ZEN PLACE

---

— 産前産後の心と身体の変化に、ピラティスだからこそできること —  
「産前産後ピラティスの基礎を学ぶ」指導者向けコースを開催  
オンラインにて2021年7月21日(水)より全5回

---

豊かなライフスタイルとウェルビーイングの創造を目指し、全国100店舗以上のヨガ・ピラティス専門スタジオ「zen place」を運営する株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：尾崎成彦）は、「産前産後ピラティスの基礎を学ぶ」指導者向けコースをオンラインにて2021年7月21日(水)より全5回で開催いたします。

本コースでは、産前産後の心と身体の変化に、ピラティスだからこそできること、この時期にピラティスをやることにどのような価値・効果があるのかを学び、理解を深めることができます。

※インストラクター所属の団体・企業・流派は問いません。



詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/480>

欧米諸国では妊娠したいならピラティス、妊娠中はもちろんピラティス、産後は絶対にピラティス、と言われていたほど。

妊娠して新しい運動を始めるのは同時にリスクもありますが、ピラティスは初心者でも安全に安心して始めることができるというメリットがあります。

### **産前産後の心と身体の変化**

「マタニティブルーズ」「産後うつ」と言われるように、妊娠中や出産後には心が不安定な状態に陥りがち。これらの原因は、妊娠・出産に伴って女性ホルモンのバランスが大きく崩れ、ストレスに対する脳の働きが低下し、ストレスを処理しきれなくなるためです。さらに、出産後の睡眠不足や疲労なども加わり、ストレスが増幅。周囲のサポートがない場合には、孤独を感じながら育児に追われることになることもあります。

また、妊婦さんの多くが、妊娠中から産後に尿漏れや腰痛、肩こりなどの不定愁訴を経験します。例えば、出産によって骨盤底筋群の神経組織は80%が損傷するとも言われていますが、産前産後特有の姿勢の変化に気づかず、産後は、体重を元に戻すことがゴールになってしまったり、何もリカバリーをしないことでずっと尿漏れになってしまうこともあります。

### ピラティスだからこそできること

妊娠中や出産後に心身ともに健康的な暮らしを送るためには、まずは自分の心と身体に気づき、落ち着いた心、豊かな心で産前産後の時期を過ごそうとする心がけが大切です。

日本でも、妊娠中の不安軽減を目的に、心と身体を整えることで心身の安定を得ることができるヨガやピラティスを取り入れる医療機関が増えてきました。

ピラティスは、妊娠中の女性が無理なく続けられるエクササイズ。背骨や骨盤の歪みを正し、体のバランスや柔軟性の向上、尿漏れの改善などにつながります。出産に向けたコンディショニングづくりにも適しています。

またメンタル面においても、呼吸法と深層筋に意識を集中させて行うことから、リラックスした気分が得られ、妊娠中・出産後のストレスや不安を軽減し、お産そのものの呼吸にもとても役立ちます。

### 産後リカバリーピラティスとは？

<https://www.zenplace.co.jp/pilates/postpartum>

#### 「産前産後のピラティスの基礎を学ぶ」指導者向けコース

妊娠、出産を通して大きく変化する心身を学び、ピラティスが産前産後の心と身体にもたらす効果を学ぶことができます。

#### こんな方におススメ！

- ・ピラティス養成生、卒業生
- ・レッスンで産前産後の方に安心して対応したい人
- ・産前産後の方にパーソナルアドバイスをしたい人
- ・ご自分の産前産後に役立てたい人

※インストラクター所属の団体・企業・流派は問いません。

#### ■講座日程・内容（全5回）

レッスンは全てオンラインで行います。3日間のアーカイブ付き！

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| 1. 産前の心身を学ぶ      | 2021年7月21日（視聴期間7月21日～7月23日） |
| 2. 産前ピラティスの内容    | 2021年7月27日（視聴期間7月27日～7月29日） |
| 3. 産前（産後）サンプルクラス | 2021年7月28日（視聴期間7月28日～7月30日） |
| 4. 産後の心身を学ぶ      | 2021年8月11日（視聴期間8月11日～8月13日） |
| 5. 産後ピラティスの内容    | 2021年8月12日（視聴期間8月12日～8月14日） |

#### ■受講料

全5回（特別価格） 17,500円（税込）

■詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/480>

■本講座に関するお問合せ：[info\\_bms@zenplace.co.jp](mailto:info_bms@zenplace.co.jp)

## 担当講師プロフィール



### **Maki**

#### **BASI Certified Comprehensive Instructor**

ピラティスとの出会いは出産後の腰痛治療のため、少人数でのグループレッスンに参加。数回のピラティスで腰痛が無くなったことで、25年以上続けてきたフィットネスでの指導の何よりも効果的であることを実感。

ピラティスメソッドに感銘を受けピラティスインストラクターの道を選ぶ。

セッションでは、ピラティスのムーブメントをただ伝えるのではなく、その人の身体や心におきていることを踏まえながらわかりやすく伝えることをモットーとしています。

### **株式会社 ZEN PLACE**

私たちは、マインドフルムーブメントで人を豊かにするスタジオ事業、心や身体をより深く学ぶアカデミー事業、一生を豊かに生きることをサポートする訪問看護・リハビリデイサービス事業、単に病気を治すだけではなく、豊かな人生、ウェルビーイングを目指すためのクリニックやアプリ事業など、最新の研究結果やテクノロジーを活かして、本当の意味で生きている、豊かさを生きる人を増やしていきたいと考えています。

商号 : 株式会社 ZEN PLACE

代表者 : 尾崎 成彦

所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階

業種 : ヘルスケア



**zen place**

### **■ZEN PLACE 関連サイト**

コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>

スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>

公式 Instagram [https://www.instagram.com/zenplace\\_official/](https://www.instagram.com/zenplace_official/)

### コラム

ヨガ・ピラティスの優れた要素を詰め込んだ

1 回 15 分の集中型オンライン LIVE フィットネス

コラム Website <https://cramuru.zenplace.co.jp/>

コラム Instagram [https://www.instagram.com/cramuru\\_15min/](https://www.instagram.com/cramuru_15min/)

### **<本件に関する報道関係者のお問い合わせ>**

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当：福田・山崎

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, m.yamazaki@zenplace.co.jp