



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年8月10日
株式会社 ZEN PLACE

ZEN PLACE | 今年の夏はオンラインで海外旅行気分！世界で活躍する有名講師の オンラインヨガ・ピラティス「世界を旅するトラベルレッスン」Live 開催 ～2021年8月13日(金)～22日(日)で選べる9レッスン～

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、全国に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、世界で活躍する有名講師のオンラインヨガ・ピラティス「世界を旅するトラベルレッスン」を2021年8月13日(金)～22日(日)で計9回 Live 開催いたします。



ヨガレッスンお申込みはこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/503>

ピラティスレッスンお申込みはこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/491>

＼この夏は、オンラインヨガ・ピラティスで海外旅行気分を味わおう！

長引く外出自粛で、海外旅行はおろか国内でもアクティブな活動が制限される中、少しでもアクティブに、夏らしい旅行気分を味わっていただけるよう、世界で活躍する有名講師とLIVEでつなぐオンラインヨガ・ピラティス「世界を旅するトラベルレッスン」を開催いたします。レッスンごとに通訳（英語→日本語）が付くので、英語が苦手という方も安心して受講していただけます。

心と身体のウェルビーイングについて学ぶ zen place アカデミーが大切にしているのは、「人と人の繋がり」。旅行や帰省などリアルの場で繋がるのは難しい今、オンラインだからこそ繋がる縁があると私たちは考えます。ご自宅から受講可能なオンラインレッスンだからこそ、外出できない夏休みやお仕事の合間にご家族・ご友人様と一緒に受講も歓迎！連日の受講で是非、海外旅行気分を味わってください。

zen place スタジオには、プロジェクターを設置しており、大画面スクリーンでの参加も可能です。（本レッスンの開催スタジオの詳細は URL よりご確認ください。）

こんな方におすすめ！

- ✓ 海外講師・有名講師のレッスンを受講してみたい
 - ✓ いろいろな講師からのレッスンを短期間で受講してみたい
 - ✓ 自宅で本格ヨガ・ピラティスを楽しみたい
 - ✓ 海外旅行気分を味わいたい
 - ✓ ヨガ好き、ピラティス好きの人と繋がりたい
- ※ヨガ・ピラティスの流派、資格やレベルは問いません。
初心者から養成生、インストラクターまで歓迎です。

「世界を旅するトラベルレッスン」 ヨガ

ヨガレッスンの詳細・お申込みはこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/503>

- 日時：2021年8月13日(金)～22日(日)
- カリキュラム：各回75分レッスン
- 料金：1回2,000円(税込)
- 準備物：手足が広げられるスペース、マット

・8/13(金) 09:00～10:15 [アメリカ東海岸から Live!]

講師：Romy Phillips (ロミー・フィリップス)

スタンディングポーズにフォーカスをあてたクラスです。

立位のポーズが好きな方、苦手な方も大歓迎です！

・8/14(土) 09:00～10:15 [アメリカ東海岸から Live!]

講師：Lily Dwyer Begg (リリー・ドワイヤー・ベッグ)

産前産後の身体の基本についてのレクチャーです。

妊娠中の方はもちろん、将来妊娠を望む方、身近な方が妊娠をされている方、ヨガの指導者で産前産後のクライアントさんに対応する可能性がある方、どなたでも受講OKです。

・8/15(日) 09:00～10:15 [アメリカ西海岸から Live!]

講師：Carolina Goldberg (キャロリーナ・ゴールドバーグ)

ツイストにフォーカスをあてた All Level のヨガクラス

・8/22(日) 09:00～10:15 [アメリカ西海岸から Live!]

講師：Chad Hamrin (チャド・ハムリン)

ヨガのプラクティスで何を見つめるべきか、気づきを高めるクラス



「世界を旅するトラベルレッスン」 ピラティス

ピラティスレッスンの詳細・お申込みはこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/491>

- 日時：2021年8月13日(金)～22日(日)
- カリキュラム：各回60分レッスン
- 料金：1回2,000円(税込)

・8/14(土) 18:00～19:00 [南アフリカから Live!]

講師：Inge Pretorius

初中級 【BASI Flow】

動きの探求を通して体の中にスペースを見つけていくことに焦点をあて、体の中で起こる螺旋形のパターンを感じ、回旋動作をマットワークに加えていきます。



・8/15(日) 10:00～11:00 [インドネシアから Live!]

講師：Mira Hassan

日本向けオリジナル【Standing to Floor Flow Matwork】
BASIの原則を尊重して、1つの流れるようなシークエンスで振り付けられています。



・8/18(水) 19:00～18:00 [ドイツから Live!]

講師：Natascha Eyber

中上級【Intermediate-Advanced BASI Flow】
BASIの典型的なFlowに沿ったアスレチックなアプローチで、ピラティスの原理を深く掘り下げて適用し、健全な身体と心を体験していきます。



・8/21(土) 09:00～10:00 [ニュージーランドから Live!]

講師：Simone Wagenaar

初中級【Mat Work for Healthy Hips】
股関節の強さと健康を保つために、基礎的な動きを段階的に行っていきます。
知的な動き、正確さ、そしてスキルの向上を目指します。



・8/22(日) 16:30～17:30 [日本から Live!]

講師：Michiyo (日本)

オールレベル【Back to Basic】
旅の終わりに自分の家に戻るように、最後は自分の心と体に戻って、明日からの新たな冒険の旅に備えましょう。じっくり、ゆっくり、でもしっかりと動いていきます。



株式会社 ZEN PLACE

私たち ZEN PLACE は、「心も身体も満たされる、豊かな日本社会を創る」という企業ビジョンのもと、最新の研究結果やテクノロジーを活かし、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を展開しています。

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12-36ワイマツ広尾4階

業種：ヘルスケア



■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/

<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