

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年9月24日
株式会社 ZEN PLACE

BASI Pilates プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie による

「産前産後のピラティス指導 9 Days ~Pilates through Pregnancy & Beyond~」を開催
- BASI Pilates 認定証発行・オンラインにて 2021年11月23日(火)より全9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、BASI Pilates プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie（アシュリー リッチー）による「産前産後のピラティス指導 9 Days ~Pilates through Pregnancy & Beyond~」指導者向けコースをオンラインにて2021年11月23日(火)より全9回で開催いたします。

本コースは、現在国際的な BASI 上級継続教育プログラムの一部として世界中で開催されている指導者向けコースで、修了後に BASI Pilates 認定証が発行されます。

※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/492>

「産前産後のピラティス指導 9 Days ~Pilates through Pregnancy & Beyond~」

本コースでは、妊娠中の母体がどのようなプロセスを経ていくのか、また妊娠がもたらす身体的な変化について深く理解することができます。

■主なポイント

- 妊娠期間を3つに分け、それぞれの“レッドフラッグ”の条件、推奨される運動、エクササイズの変形やアシストの使い方
- ホルモンの影響と妊娠産後の産後トレーニングプロトコル
- 産前、産後によく起きる腹直筋離断とは何か？その対処法

尚、本コースは「Pilates through Pregnancy & Beyond」を開発した BASI Pilates プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie 本人が行います。

■産前産後のピラティス指導 9 Days プログラム

1. 身体的およびホルモンの変化
2. トレーニングプログラム への影響
3. 懸念すべき症状
4. エクササイズの考慮
5. レパートリー
6. 出産の過程
7. 帝王切開および自然分娩後のエクササイズ
サイズの考慮
8. 産後のホルモンの変化
9. 腹直筋離開の識別および修正エクササイズ
サイズの考慮 ・レパートリー



■こんな方におススメ！

- ・妊婦を指導するピラティスインストラクター
- ・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
- ・ピラティス養成生、卒業生
- ・ご自分の産前産後に役立てたい人

■日程（全9回）

レッスンは全てオンラインで行います。

※記録動画の配信は行っておりませんのでご注意ください。

日程：2021年11月23日（火）、24日（水）、25日（木）、30日（火）、
2021年12月1日（水）、2日（木）、7日（火）、8日（水）、9日（木）

時間：各日 14:00～17:30 ※各日程通訳あり

■受講料

全9回 通常料金 118,000円（税込み）

10月22日までにお申し込み＆お支払いの方 早割り料金 103,000円（税込み）

※ 受講料にはテキスト送料込み

■詳細・お申し込み: <https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/492>

■本講座に関するお問合せ: info_bms@zenplace.co.jp

担当講師プロフィール



Ashley Ritchie (アシュリー リッチー)

世界的に認められたピラティス愛好家
BASI ファカルティのプリンシパル・ファカルティ。
Body Mechanix Wellness Centre の共同創設者。

ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンス・バレエの 23 年の経験を持ち、以前にニューヨーク・ピラティス・メソッドを学んだアシュリーは、2000 年に彼女のメンターであるラエル・イサコウィッツと出会い、すぐに BASI ピラティス・メソッドに惚れ込んだ。ラエルのもとでピラティスを学び直し、2001 年より BASI ピラティスインストラクターとして指導を開始。アシュリーはジャイロトニックとジャイロキネシスの資格も持っている。

2004 年、Body Mechanix Wellness Centre はヨハネスブルグの BASI 指導者養成コースのホストスタジオとなった。アシュリーはファカルティに任命され、2005 年から BASI の講師を務めるようになりました。2007 年、彼女は南アフリカの LFTL で産前プログラムを初めて発表。

彼女が開発した "Pilates Through Pregnancy and Beyond" は、現在、国際的な BASI 上級継続教育プログラムの一部となっており、世界中で教えられている。

アシュリーが妊娠に深く興味を持ったのはピラティスのトレーニングだけではありませんでした。それは彼女の人生でもありました。彼女は 20 代で第一子を、30 代で第二子を、40 代で第三子を出産しました。妊娠・出産とその身体への影響について、3 つの異なる人生のフェーズにまたがる独自の洞察力と理解を彼女に与えてくれました。

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が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 1 2 - 3 6 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・川崎
メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, j.kawasaki@zenplace.co.jp