

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年5月2日
株式会社 ZEN PLACE

ウェルビーイングライフをつくる ZEN PLACE | 4-week オンラインレッスン
優木まおみさんによる「はじめよう！おうちピラティス」を開催！

ー 2022年5月12日(木)、19日(木)、26日(木)、6月2日(木) 21:00~22:00 実施 ー

最先端研究結果・科学をもとに、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開により Holistic Wellness と Well-being の実現を目指す株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、優木まおみさんによる4週連続のオンラインレッスン「はじめよう！おうちピラティス」を2022年5月12日(木)、19日(木)、26日(木)、6月2日(木) 21:00~22:00 に開催いたします。



お申込みはこちら：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/578>

■「はじめよう！おうちピラティス」4-week オンラインレッスン

～ かわいいグッズを使ったレッスンで楽しく全身を動かしてスッキリしよう！～

4週連続で木曜日の21:00から開催する優木まおみさんの「おうちピラティス」レッスンは、テーマにそった異なる4種類のかわいいエクササイズグッズを使い、楽しく全身を動かします。

開始は、21:00からなので家事やお仕事、勉強後にも参加でき、1日の終わりにスッキリしたい方にも、ぐっすり眠りたい方の睡眠前のエクササイズとしてもおすすめです。

レッスンは1回2,000円から気軽に参加することができ、全4回お申し込みいただくと1回あたり1,500円・計6,000円で参加いただけます。

●Week 1：5月12日(木) 21:00~22:00

全身のストレッチから筋肉強化まで！

使用エクササイズグッズ：サクラバンド

ポーズの負荷を調整したり、補助として使用することで無理なくポーズをとることができます。



●Week 2：5月19日(木) 21:00~22:00

筋力・体幹トレーニング！

使用エクササイズグッズ：アボカドボール

ボールに乗ったり、挟んだりして、筋力・体幹を強化します。



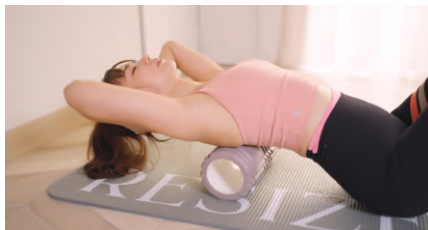
●Week 3 : 5月26日(木) 21:00~22:00
筋膜リリースや背骨・骨盤調整をサポート！
使用エクササイズグッズ：スノーマンボール

筋肉の固まっているところに押し当ててゆっくり移動させ、リンパを刺激し、ほどよい刺激でリラックス。



●Week 4 : 6月2日(木) 21:00~22:00
筋膜をリリースして全身リラックス！
使用エクササイズグッズ：ショコラローラー

リセットローラーを使って筋膜をリリースして全身リラックス！



■料金：1回2000円
※全4回お申し込みの場合は、1回あたり1,500円・計6,000円で参加いただけます。

■詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/578>

グッズの購入について：

<https://zenplaceonline-store.myshopify.com/collections/fitness?page=2>

上記よりレッスンで優木まおみさんが使用するエクササイズグッズの購入が可能です。商品発送までに数日かかりますのでお早目の購入をお願いします。

※レッスンの効果をより得るために上記の指定グッズの購入をおすすめしますが、代用品でも参加も可能です。

■本講座に関するお問合せ：メール：info_bms@zenplace.co.jp

■講師プロフィール



優木まおみ
タレント・身体美容家

1980年佐賀県生まれ。
バラエティー番組、女性誌のモデル、情報番組のコメンテーターを務める。

2019年にはzen place アンバサダーを務め BASI Pilates Certified Comprehensive(マット&マシン) Instructor 指導資格を取得
近年では、ピラティスを軸とした美容と健康の両面が叶う Maobics(マオビクス) を考案し、一般社団法人身体美容家認定協会を立ち上げ身体美容家としても活動の幅を広げている。

株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである ZEN PLACE は、最先端研究結果・科学をもとに、国内ピラティススタジオ数 No.1^{※1}を誇るピラティス・ヨガのスタジオ事業を中心に、学びを深めるアカデミー事業、豊かな一生をサポートするヘルスケアアプリの開発事業やクリニック・訪問看護事業、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営など、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開を行っています。

DX 化、新規事業のグロースにも力を入れ、既存の事業と新しい事業を融合させ、日本の Holistic Wellness と Well-being の実現を目指しています。

※1: 自社調べ

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

アカデミーWebsite <https://www.bodymindspiritresearchlab.com/>
オンラインストア <https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>
スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>
コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>
公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/
公式 YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkow>

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

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, zen_marketing@zen-jp.info