



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年9月30日  
株式会社 ZEN PLACE

－ 10月1日はピンクリボンデー －  
ウェルビーイングをつくるピラティス・ヨガ専門スタジオの zen place |  
乳がんリカバリー・ピラティスレッスンの開催

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店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「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、10月1日のピンクリボンデーがある10月も継続的に「乳がんリカバリー・ピラティス」レッスンを開催いたします。

全国にピラティス・ヨガのスタジオを運営する zen place は、社員・会員の多くが女性です。女性の多いコミュニティだからこそ、ピラティス・ヨガのエクササイズを通してウェルビーイングの創造を目指す一環として「乳がん」をともに考え、今後も幅広い活動を行っていきます。



詳細はこちら：<https://www.zenplace.co.jp/column/pilates/12659.html>

10月1日はピンクリボンデー

ピンクリボンとは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるために世界共通で用いられているシンボルです。

1980年代に米国で生まれ、日本では2003年頃からピンクリボン運動が始まりました。毎年10月1日は、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるための日として、世界中でさまざまな乳がん啓発イベントが開催されています。

**なぜ乳がんの啓発が必要なのか？日本の現状とは**

国立がんセンターが運営する「がん情報サービス」によると、日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は10.6%で、約9人に1人という割合です。2019年の日本人女性の乳がん罹患数は97,142例で、他のがんとくらべ最も多い結果となっています。

年々医療が発展しているにもかかわらず、乳がんは罹患率、死亡者数ともに年々増加しています。

また、40歳～69歳のがん検診率は、年々上がっているものの、2019年で47.4%と半分に満たない結果です。

乳がんと新たに診察されることの多い年代である 40 代後半と 60 代前半は、仕事や子育て、介護など、多忙に紛れて自分のことをつい後回しにしてしまう方が多く、乳がん検診を受けないことから発見が遅れる傾向にあります。

### zen place 「乳がんリカバリーピラティス」レッスンの実施

zen place では、一部のスタジオで乳がん経験者に向けたレッスンを開催しています。乳がんリカバリーレッスンは、乳がんを経験した一人のエドューケーターからはじまりました。彼女が乳がんを経験したとき、ピラティスがマインドフルネス瞑想として、リハビリとして非常に役立ったという経験が、レッスン開催につながっています。



#### 「乳がんリカバリーピラティス」レッスン開発への想い

乳がん経験者の方は、手術の影響や放射線治療などにより、筋肉やわきの下の皮膚が縮みます。

そのため、少しでも動かすと肩関節が突っ張ったり痛んだりすることから、意識的に運動を制限するようになります。

すると、腕を動かさずにいるうちに筋力が低下し、洋服を着る、髪をとかすなどの日常動作に不便が生じ、QOL（Quality of Life=生活の質）が下がる傾向にあるのです。

また、がんの再発や転移の不安、身体の変化など、精神的負担と心理的影響を抱える乳がん経験者の方も多い傾向にあります。女性としてのアイデンティティを喪失し、自分の価値が低下したように感じる方もいるでしょう。

「乳がんリカバリーピラティス」では、乳がんの治療によって生じた身体的機能不全や、術後の心と身体のカケアを目指し、ピラティスを通して自分の身体と対話をしながらレッスンを進めます。

乳がんの方に、ピラティスを通して前向きに生きていく、快適な身体を作るサポートをおこなっています。

#### 「乳がんリカバリーピラティス」レッスン

乳がんリカバリーピラティスは、zen place pilates 二子玉川スタジオにて月に 2 回ほど開催しています。（2022 年現在）

全国の zen place スタジオレッスンがオンラインで受けられる「スタジオ Live ストリーミング」を使用し、ご自宅から参加することも可能です。

## 「乳がんリカバリーピラティス」10月

日程： 2022年10月6日(木) 14:15~15:10

2022年10月24日(月) 14:45~15:40

場所： zen place pilates 二子玉川スタジオ

〒158-0094 東京都世田谷区玉川3-20-10 メリス玉川 Part2 1F

オンラインでご準備いただくもの：

- ・マット
- ・椅子（しっかり骨盤が立つもの）
- ・オーバーボール（なくてもOK）

※乳がん患者さま以外の受講はお断りしております。

## 「乳がんリカバリーピラティス」レッスン詳細：

[https://www.zenplace.co.jp/class/breastcancer\\_recovery.html](https://www.zenplace.co.jp/class/breastcancer_recovery.html)

## FTC Japan チャリティー・イベント「カジノナイト」の参加

zen place は2022年9月9日（金）、乳がんに関する教育・啓発活動・治療の推進活動をしているRFTC Japan（乳がん早期発見啓発活動推進協議会）によるチャリティー・イベント「カジノナイト」に参加しました。

### 「カジノナイト」協賛の背景

「教育・啓発活動による正しい知識の普及、そして定期検診の促進による早期発見・早期治療を通じ、日本において乳がんが生命を脅かす疾患ではなくなることを」を使命とし活動するRFTC Japanが主催するカジノナイトは、そのミッションに賛同するサポーターが集まり、活動のための資金を募るチャリティーイベントです。

わたしたちzen placeは、この取り組みを知り、貢献できるものがあると考えました。

そこで、zen placeが提供する「乳がんリカバリーピラティス」レッスンや、がんサバイバー向けの指導者養成コースをご紹介する機会として、また、レッスンチケットを提供することで、ピラティス・ヨガに触れる機会の創出につながると考え、本イベントへの協賛を決めました。



### イベント内のオークションでレッスンチケットを提供

2022年9月9日（金）コンラッド東京にておこなわれたイベントには、zen place アカデミー部門責任者を含む2名が参加しました。

ピラティス・ヨガを通じて、身体だけではなく心もポジティブな、自分らしく豊かに＝ウェルビーイングに生きる人を増やしていきたいと考えから、イベント内で開催されるオークションへ協賛として「zen place ピラティス・ヨガグループレッスン50回チケット」を寄付いたしました。

## がんサバイバーに対する zen place の取り組み

zen place では、乳がんに限らず、全ての「がんサバイバー」を対象にした取り組みをおこなっています。

### Yoga 4 Cancer (ヨガフォーキャンサー)

世界で 15 年以上がんサバイバーを支えるヨガ指導者によるヨガティーチャートレーニング「Yoga 4 Cancer」を zen place アカデミーにて開催。

マインドフルネスによる脳の最適化、再発を防ぐための免疫システムの強化、副作用の影響を穏やかにすることを目的とし、身体だけではなく、がんと告知されてからの不安や恐怖という心理的な苦痛においてもマインドフルネスをヨガに取り組みで心身の安定をはかっていきます。

詳細：<https://www.yoga-pilates-yosei.com/y4c/>

### ガンサバイバー向けエクササイズスペシャリストの養成ワークショップ

大学講師であり、PMA に通じたピラティスのゴールド認定インストラクターである Portia Page (ポーシャ・ページ) 氏によるワークショップ。癌と診断されたクライアントや、癌治療をしてサバイバーとなったクライアントのセッションの中で、ピラティスベースのエクササイズを提供する重要性と関連する適切な情報を学ぶことができます。

詳細：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/11>

その他にも zen place は、乳がんに関する教育・啓発活動・治療の推進活動を目的としたチャリティー・イベントなどにも参加しています。

## 乳がん経験者に zen place ピラティスができること

zen place が提供する乳がんリカバリーピラティスは、乳ガン治療でダメージを受けた身体の機能を最短で変化させ、治療後、快適に生きていくために QOL を上げるサポートをします。

### 胸回りを、安全に、優しく動かす

硬直しがちな胸部の筋肉や関節、筋膜等を安全にほぐし、緩めてから動いていきます。こわばりがほぐれていくことで、身体の可動性が高まり、全身の筋肉バランスを整えながら体の回復を進めることが可能です。

胸部がゆるむことで呼吸が深まり、自律神経安定、内蔵機能活性、免疫 up、リンパの巡り促進、体幹強化を促します。

### 身体と心のバランスを整え、不安の軽減、活力ある状態に

ピラティスならではの、背骨と骨盤へのアプローチを多く行います。脊髄の束が入っている脊椎を動かすことになり、脳神経系への刺激を促し、自律神経バランスを整えます。今に集中し動く事でマインドフルな心に。ポジティブな心を取り戻すことで、自分の身体を受け入れることが出来るようになります。(ありのままの自分を愛する状態に戻す)

### 自分の身体を自分自身で学び、ケアする方法を身につける

ピラティスは、左右対称的な動きが多いため、術後のアンバランスさを自分で正確に把握することが出来るようになります。腕の安全な使い方、無理のない自然な姿勢の取り方等、正しく機能的な身体の使い方を学んでいきます。

これらの学びより、身体に優しく、快適な日常生活を過ごす身体の使い方を身につけます。

### 早期発見のためにも、日頃からセルフケアの習慣を

乳がんは早期発見がとても大切です。

ステージ0の非浸潤性乳がんの場合、5年生存率はほぼ100%、10年生存率は95%を超えます。（がんの種類による）

乳がんを予防する方法は残念ながらありませんが、大切なのは、乳がんで命を落とさないこと。そのために早期発見が必要です。

40歳～69歳のがん検診率が半分に満たないという現状を改善し、がんの早期発見を促すためには、日頃から自分の心と身体に向き合う習慣を作ることが役立つのではないかと、わたしたちは考えます。

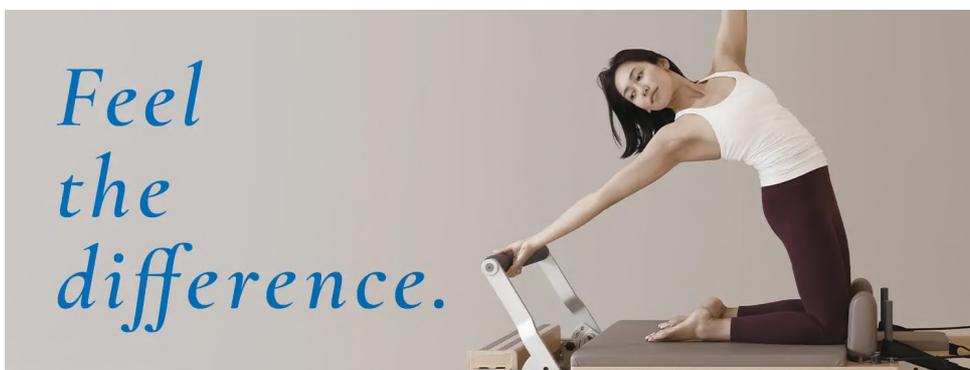
ピラティス・ヨガを通してからだとココロの変化に「気付き」を持つ習慣をつけること、セルフケアをすることで自分自身を大切に感じる感覚を養うことは、検診率アップにつながるかもしれません。

ピンクリボンの日、乳がん月間をきっかけに、セルフケアの重要性について見つめ直してみてはいかがでしょうか。

### **zen place とは**

国内100店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「zen place」では、世界基準のインストラクター資格と豊富な経験を持つエドューケーターが、プライベートからグループまで良質で幅広いレッスンを提供しています。

ウェルビーイングな毎日を過ごすために、ライフスタイルの1つとしてzen placeの「ピュア・ピラティス」「モダン・ヨガ」を取り入れ、本質的なこと、ピラティス・ヨガを続けることによる心と身体のdifference=違いを感じてください。



YouTube: <https://youtu.be/uLsUxqC3Jaw>

### ・初心者や運動が苦手な方にこそおすすめ！入会者の80%が初心者

zen place の入会者は80%が初心者です。運動が苦手な方やお悩みのある方も、初心者の方も安心してレッスンを受講いただけます。

さらに、特別レッスン・講座も随時開催し、ピラティス・ヨガの指導者養成コースもあるので、経験者の方にも満足いただける「学び続ける環境」があります。

### ・zen place だけの継続しやすい充実したレッスン環境

ヨガのグループ・プライベートレッスン、ピラティスはリフォーマーグループなどの各種マシングループレッスンだけでなく、マットグループ、各種マシンを使用したマシン・プライベートからオンライン Live まで、全てのレッスンを受講ができるのは zen place だけの特長です。

近隣の複数スタジオや出張先、ピラティスとヨガ両方の全国の他店利用<sup>※1</sup>が可能です。  
ご自身のレベルやスケジュールに合わせたレッスン受講が可能だけでなく、バランスよくマットとマシンのレッスンを受けることで、継続しやすく、ピラティス・ヨガの効果を最速で最大限感じていただくことができます。

## zen place の特徴

### ●マット／マシン、プライベート／グループ、幅広く豊富なレッスン

朝から夜までご自身のスケジュール、レベルや興味に合わせたマット／ピラティスマシンレッスンが見つかります。プライベート・レッスンで正しい動きを習得し、グループ・レッスンなど豊富なレッスン数と受講方法で、継続しやすく、ピラティスの効果を最速で最大限感じていただくことができます。

### ●全国100店舗以上のピラティス・ヨガスタジオの他店利用が可能！<sup>※1</sup>

zen place は国内ピラティススタジオ数 No.1<sup>※2</sup>！近隣店舗はもちろん、ピラティス、ヨガ両方のスタジオレッスンが受講可能です。

お仕事やお買い物の前後や出張先・旅行先でもその日の体調や気分でスタジオレッスンを選ぶことが可能です。

### ●朝7:00~夜22:00まで、レッスンはオンラインでも受講OK!<sup>※1</sup>

移動時間がない・外出を避けたい日は、スタジオレッスンをご自宅などからオンラインLIVEで受講可能。画面を見ながらスタジオにいるかのようにレッスンを受けられます。

### ●各種ピラティスマシン完全完備！プライベートやリフォーマーグループレッスンなど

ピラティススタジオでは、各種ピラティスマシン（リフォーマー、キャデラック、チェアー、ラダーバレル等）を完全完備。マシン・プライベートレッスンはもちろん、リフォーマーレッスンなど各種マシン・グループレッスンもご用意しています。

### ●感染予防対策の徹底

手指消毒や検温、窓の開放とサーキュレーターによる換気、WHO 本部や新幹線などで導入されているウィルス99%強力空気除菌機の全店設置などを徹底しています。

※1：一部店舗・レッスンにより差額が発生する場合があります。※2：自社調べ（2022年7月）

## 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<sup>※1</sup>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(2022 年 8 月)

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

スタジオ Website	<a href="https://www.zenplace.co.jp/">https://www.zenplace.co.jp/</a>
コラムサイト	<a href="https://www.zenplace.co.jp/column/index.php">https://www.zenplace.co.jp/column/index.php</a>
公式 Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_official/">https://www.instagram.com/zenplace_official/</a>
公式 Twitter	<a href="https://twitter.com/zenplace_jp">https://twitter.com/zenplace_jp</a>
公式 YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw</a>
コーポレート Website	<a href="https://corporate.zenplace.co.jp/">https://corporate.zenplace.co.jp/</a>
アカデミーWebsite	<a href="https://www.bodymindspiritresearchlab.com/">https://www.bodymindspiritresearchlab.com/</a>
オンラインストア	<a href="https://zenplaceonline-store.myshopify.com/">https://zenplaceonline-store.myshopify.com/</a>
CBD オンラインストア	<a href="https://cbd.zenplace.co.jp/shop">https://cbd.zenplace.co.jp/shop</a>

### 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](mailto:n.fukuda@zenplace.co.jp), [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)