



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年10月26日

株式会社 ZEN PLACE

いま、生きにくい現代に必要なウェルビーイングとは何か？ ヨガから生きるうえで大切なことを学ぶ「zen place ヨガ・インストラクター資格コース」 — もっと生きやすく、よりウェルビーイングに — 2022年11月20日（日）開講

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、生きにくい現代を生きるひとのために、現代をウェルビーイングに生き抜くための智慧をまとめた「zen place ヨガ・インストラクター資格コース」を2022年11月20日（日）に開講いたします。



お申し込み・詳細はこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/611>

zen place yoga

国内 100 店舗以上のヨガ・ピラティス専門スタジオ「zen place」は、「ウェルビーイングとは何か」を約 15 年の歳月をかけ徹底的に追求し、今なお追求し続けています。

zen place yoga は、ストレッチや体操、筋トレやフィットネスを目的としたヨガではありません。瞑想を起点に「本当の自分」を知り、明るく前向きにウェルビーイングに生きていくために考え抜いたヨガ。

長年、本質的なヨガを世界の教育団体や指導者から直接学び、知識と経験を蓄積してきた zen place は、今秋、生きにくい現代を生きるひとのために最新科学に基づいた、現代をウェルビーイングに生き抜くための智慧をまとめたヨガ・インストラクター資格コースを初開催いたします。

ヨガから生きるうえで大切なことを学ぶ—もっと生きやすく、よりウェルビーイングに— zen place yoga インストラクター資格コース

zen place yoga インストラクター資格コースでは、もっと生きやすく、よりウェルビーイングに生きるうえで大切なことをヨガから学びます。

様々なヨガの流派、ボディワークをバランスよく取り入れ、解剖学や生理学、脳神経学を用いたテクニカル学習を導入しています。また、ストレスへの理解や脳神経系について体系的に学び、「身体の使い方」と「思考の変化」を実体験し、心理学に基づく圧倒的なティーチング力を身につけます。

【zen place yoga インストラクター資格コース】概要

zen place yoga 資格コースは3部構成（3モジュール）で学びます。
指導をする予定がない方は、モジュール2までご受講いただくことで、ご自身が「よりよく生きるためのヨガ」を身につけることができます。
モジュール1、2を受講することでzen place yoga インストラクター資格が発行されます。

お申し込み・詳細はこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/611>

■モジュール1

Goal：

ウェルビーイングとは何か？を理解し、「よりよい人生を送り続ける」ための方法論を学ぶ

詳細：

- ・自分の現状と理想的な姿を知ることができる
（身体の使い方・姿勢・呼吸・思考・心拍数や自律神経の変化など）
- ・心と体と脳のつながりの理解
- ・背骨とインナーマッスルにフォーカスしたワークがなぜ、ウェルビーイングな状態を維持するのに有効であるか理解する
- ・様々なヨガの流派と、ヨガ以外のボディーワークに触れ、共通すること・大事なことを理解する
- ・動きの本質を学ぶ
- ・脳の構造の基本を学ぶ

授業日程：

- ・動画授業 約10時間
- ・自己練習 12時間
- ・スタジオ授業 4日間×7時間（休憩含む）

スタジオ授業日時

2022年11月20日（日）27日（日）12月4日（日）12月11日（日）

各日 10:30～18:30

※開催場所：zen place yoga 神楽坂スタジオ



■モジュール2

Goal：

学んだことが生活に活かせるようになる。モジュール1で学んだ知識を、実践できるようになり、「よりよい人生を送るためにはご自身で何をしたらよいか」が様々なワーク、知識を通して腑に落ちるようになります。

詳細：

- ・マインドフルムーブメントや機能的な体の使い方を理解し実践できるようになる
- ・解剖学(特に背骨、インナーユニット、呼吸筋とその周辺の骨)への深い理解
- ・生理学(呼吸、自律神経、睡眠、脳の仕組み、神経伝達物質)への深い理解
- ・脳神経学の深い理解
- ・各種ボディーワークの技法(フィードフォワード、ボディマッピング)



授業日程：

- ・動画授業 約 12 時間
- ・自己練習 20 時間
- ・スタジオ授業 4 日間×7 時間（休憩含む）

スタジオ授業日時

2023 年 1 月 22 日（日） 1 月 29 日（日） 2 月 5 日（日） 2 月 12 日（日）

各日 10：30～18：30

※開催場所：zen place yoga 神楽坂スタジオ（予定）

※モジュール 2 はモジュール 1 を受けた方が参加できます



■モジュール 3

Goal:

モジュール 1、2 で学んだことを人に伝え、指導ができることを目指します。

指導法は、正しい知識と技術を伝えられるということだけでなく「相手の心に届く」指導法を学びます。

※詳細は近日公開予定

※モジュール 3 はモジュール 1、2 を受けた方が参加できます

■料金

初開催特別料金①モジュール 1 と 2 同時申込みの場合：モニター価格 50%OFF！

- ・総額 438,000 円 → 50%OFF 価格 219,000 円（税込）

初開催特別料金②モジュール 1、モジュール 2 を別々に申込の場合：10%OFF！

- ・モジュール 1：価格 168,000 円（税込）→10%OFF 価格 151,200 円（税込）
- ・モジュール 2：価格 270,000 円（税込）→10%OFF 価格 243,000 円（税込）

■担当講師プロフィール



Miku

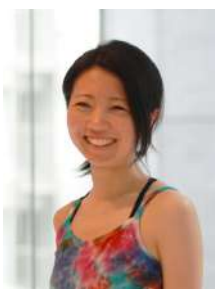
2 人兄弟の長女。個性豊かなアクティブな父母に似て、いろんなことにチャレンジするように育つ。

幼少期から水泳、テニス、バスケットボールを始める。

その中でも、音楽を聞き、ダンスすることが大好きで、学生時代はダンスもしていました。学生主体となってイベント企画の立ち上げ、運営、学生サポートなど興味、チャレンジ出来ることに積極的に参加。

〔保有資格〕

- ・ヨガチューナップ®セラピーボールメソッド 初級 取得
- ・Yogaworks300 時間 指導者養成講座 修了
- ・Yogaworks200 時間指導者養成講座 修了(全米ヨガアライアンス RYT200)
- ・IHTA 認定ヨガインストラクター 資格取得
- ・Chuck Miller 2016 18 時間ホリスティックプラクティス参加
- ・今年 3 月下旬 Chad Hamrin In-Depth20 時間集中講座に参加
- ・2018 年 9 月～11 月 Elena Kogure (アイアンガーヨガ認定指導員 Intermediate Senior Level 2) のもとでアイアンガー実践と学びを深める
- ・2019 年 4 月～9 月 BASI Pilates マット養成コース 修得
- ・2021 年 3 月 Balanced body Mat1.2.3 コース 修得



Shoko

中高大と陸上部で長距離走を続けていた事もあり運動指導に興味を持ち、スポーツクラブでトレーニング指導やスタジオレッスン等を中心に担当、フィットネス指導者としての経験を積む。

同時期に大学では心理学をはじめとして哲学や宗教学、教育学等を学び、人の生活を豊かにするには何が一番効果的かを考えるようになる。

様々な選択肢から当時指導をしていたヨガをより深く学ぶために株式会社ゼン(現 zenplace)に入社。現在に至る。

〔保有資格〕

- ・ ヨガチューナップ® セラピーボールメソッド 初級 取得
- ・ Yogaworks300 時間 指導者養成講座 修了
- ・ Yogaworks200 時間指導者養成講座 修了(全米ヨガアライアンス RYT200)
- ・ IHTA 認定ヨガインストラクター 資格取得
- ・ Chuck Miller 2016 18 時間ホリスティックプラクティス参加
- ・ 今年 3 月下旬 Chad Hamrin In-Depth20 時間集中講座に参加
- ・ 2018 年 9 月～11 月 Elena Kogure (アイアンガーヨガ認定指導員 Intermediate Senior Level 2) のもとでアイアンガー実践と学びを深める
- ・ 2019 年 4 月～9 月 BASI Pilates マット養成コース 修得
- ・ 2021 年 3 月 Balanced body Mat1.2.3 コース 修得

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(2022 年 9 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

アカデミー Website

<https://ac.zenplace.co.jp/>

スタジオ Website

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

コラムサイト

<https://www.zenplace.co.jp/column/index.php>

公式 Instagram

https://www.instagram.com/zenplace_official/

公式 Twitter

https://twitter.com/zenplace_jp

公式 YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkqw>

コーポレート Website

<https://corporate.zenplace.co.jp/>

オンラインストア

<https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>

CBD オンラインストア

<https://cbd.zenplace.co.jp/shop>

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