



## PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年3月17日  
株式会社 ZEN PLACE

### ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE |

#### ヨガ特別レッスン・シリーズ「人生を豊かにするヒントを見つけるヨガ」を提供開始！

— 2023年4月、ウェルビーイングの実現を目指す24レッスンのスケジュールを公開 —

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術とDXで挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端のWeb3.0 DX企業であり、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株式会社ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区代表 取締役：尾崎成彦）は、新たに特別ヨガレッスン・シリーズ「人生を豊かにするヒントを見つけるヨガ」の提供を開始します。2023年4月のウェルビーイングの実現を目指す24本のレッスンスケジュールを公開しました。



zen place yoga : <https://www.zenplace.co.jp/yoga>

#### 特別ヨガレッスン・シリーズ実施背景

zen place は、2004年からヨガ・ピラティス界のリーディングカンパニーとして、世界トップの企業・団体との提携を通して、18年間世界レベルの正統派で本物のヨガ・ピラティスを提供しています。

zen place は、ウェルビーイング創造企業として「ウェルビーイング」という人間の人生を豊かにする状態がどういうものであり、それがどのようにすることで得られるのかを学び、理解することが重要であると考えています。

zen place yoga では、必要な知識とボディワークを学び、ウェルビーイングな状態になるという「ヨガ本来の目的」を理解し、ヨガがライフスタイルの1つとなり、自分自身はもちろん、自分の大切なひとの人生観・人生が変わる一生の趣味になることを願い、新たな特別レッスン・シリーズ「人生を豊かにするヒントを見つけるヨガ」の提供を開始します。

#### 「人生を豊かにするヒントを見つけるヨガ」実施概要

誰しも一度は、「前向きになりたい」、「ありがとうと感謝できる人になりたい」、「小さな幸せを見つけられる人でありたい」と思うことがある一方で、イライラしたり、周囲

に対して優しくできなかつたり、強くあたってしまったたり、さらにその行動に後悔をした経験があると思います。

4月の「人生を豊かにするヒントを見つけるヨガ」では、呼吸、睡眠からセルフコンパッションの瞑想、レジリエンス、心の在り方、愛と宇宙など、幅広く様々なテーマに分け、ヨガを通して「ウェルビーイングな状態」を目指します。

### **2023年4月スケジュール全24レッスン**

最新情報は、スタジオ HP でご確認ください。

※レッスンは、zen place 会員様限定、3,000円（税込）で受講可能です。

※スケジュール/テーマは、予告なく変更する場合があります。

※2023年4月以降も継続的にレッスンを提供いたします

- ・ 4/1 SAT 11:00-12:30 銀座 ボディワークから学ぶ身体のトリセツ
- ・ 4/2 SUN 17:30-19:00 二子玉川 呼吸が入る!快適マットピラティス
- ・ 4/8 SAT 11:30-13:00 銀座 新生活!ブレない軸と柔軟な自律神経
- ・ 4/9 SUN 16:00-17:30 二子玉川 極上の眠りに導く!シャバーサナ倶楽部
- ・ 4/9 SUN 17:30-19:00 銀座 自分の快眠を作る方法
- ・ 4/12 WED 11:00-12:30 下北沢 ヨガで良質な睡眠に導こう!
- ・ 4/15 SAT 13:30-15:00 横浜 インナーチャイルドと繋がる
- ・ 4/15 SAT 16:00-17:30 吉祥寺 ころを学ぶ特別レッスン~愛と宇宙~
- ・ 4/16 SUN 10:00-11:30 二子玉川 ~穏やかな気持ちで過ごす為の~  
セルフコンパッションと慈悲の瞑想
- ・ 4/16 SUN 12:00-13:30 神楽坂 ヨガの呼吸法と生理学  
~長い呼吸はなぜ身体に良いのか?~
- ・ 4/16 SUN 16:00-17:30 下北沢 心の在り方を学ぶ
- ・ 4/16 SUN 時間未定 Hot 銀座 心地の良い睡眠を作るために
- ・ 4/16 SUN 15:15-16:10 日本橋 瞑想のもつ癒しの力
- ・ 4/16 SUN 16:00-17:30 吉祥寺 呼吸の力
- ・ 4/21 FRI 18:45-20:15 五反田 愛と宇宙
- ・ 4/22 SAT 16:00-17:30 吉祥寺 ボディワークってなに?
- ・ 4/22 SAT 時間未定 Hot 銀座 「動きが意識を変える/意識が動きを変える」とは
- ・ 4/23 SUN 13:45-15:15 横浜 ヨガからアプローチする良質な睡眠
- ・ 4/25 TUE 12:30-14:00 人形町 「ありがとう」が人生を変える?!その効果とは?
- ・ 4/27 THU 14:00-15:30 下北沢 ストレスとの付き合い方
- ・ 4/29 SAT 16:00-17:30 神楽坂 ヨガからアプローチする良質な睡眠
- ・ 4/29 SAT 11:30-13:00 日本橋 レジリエンスで5月病をはね返そう
- ・ 4/29 SAT 10:30-12:00 五反田 身体感覚を取り戻す!  
自己調整力を高める!! ボディーワーク
- ・ 4/30 SUN 10:45-12:15 横浜 内側から感じる身体



## zen place が提案する、Well-being - Since 2004



### zen place が提案する、Well-being

構想から約 20 年、zen place は世界の企業、団体と連携し最先端テクノロジーやサイエンス、研究結果をも取り入れ世界基準のレッスンを提供する、本格ピラティス・ヨガスタジオです。  
脳の概念化、脳システムに基づき  
知覚、実践で科学的に立証された zen place のピラティス・ヨガで Well-being の創造をサポートします。

### 人生観が変わる、人生を変えるピラティス・ヨガ

Since 2004 - zen place はピラティス・ヨガ界のリーディングカンパニーとして、BASI ピラティス、BalancedBody®、YogaWorks®、ピクラムヨガなど、ピラティス・ヨガの世界 Top 企業・団体との提携を通して、18 年間世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けてまいりました。

ピラティス・ヨガを単なる運動、フィットネスとしてとらえるのではなく、心と身体を変える科学的なメソッドとして、日本のウェルビーイングを向上させるために日々努力しています。

zen place のピラティス・ヨガは、最先端テクノロジーやサイエンス、研究結果をも学び続けたピラティス・ヨガです。

私たちと一緒に、Well-BEING の実現とその先へ。

### zen place のピラティス・ヨガの 3 つの特長



Scientific



Global



Authentic

### ■Scientific 科学的なアプローチだから、効果が出る

18年間の継続的なリサーチによる科学的知見に基づいた方法論で、ピラティス・ヨガの効果最大化します。

### ■Global グローバル基準の質の高いレッスン

グローバルな環境で世界トップの教育制度で学んだインストラクターが指導するため、質の高い丁寧なレッスンを受けられます。

### ■Authentic 本物のピラティス・ヨガをいつでも好きな場所で

国内最大数！全国110スタジオ以上・ピラティスマシン500台以上&オンラインレッスン週2,000本以上、正統派で本物のピラティス・ヨガレッスン。  
全店駅チカ・豊富なレッスン数で継続できる環境です。

### ■国内ピラティススタジオ数 No.1<sup>※1</sup>「zen place pilates」の特長



国内110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いたします。

### ●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/マシンレッスン<sup>※2</sup>（ピラティススタジオのみ）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。

●各種ピラティスマシン完全完備<sup>※2</sup>！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専門スタジオでは、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。

### ●朝7:00~夜22:00まで、レッスンはオンラインでも受講OK!<sup>※3</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。

### ●全国110店舗以上の駅近ピラティス・ヨガスタジオの他店利用が可能！<sup>※3</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す튜디오レッスンを選ぶことが可能です。

※1: 自社調べ（2023年2月） ※2: ピラティススタジオのみ  
※3: 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。

## 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」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、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 サイト運営や自社開発など、ZEN PLACE らしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へー

※1: 自社調べ (2023 年 2 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

### ■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-N5VcKtH5XQLoOQonXDkow">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkow</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://ac.zenplace.co.jp/">https://ac.zenplace.co.jp/</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>
zen place 採用情報	<a href="https://www.wholebodyeducator.com/">https://www.wholebodyeducator.com/</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)