

**ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー | 4年振りのオフライン開催  
BASI ピラティス プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie の直接指導！  
「産前産後のピラティス指導」4-day ワークショップ**

— 2023年5月11日(木) 12日(金) 14日(日) 15日(月) 各日9:00~17:00 —

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、BASI ピラティス プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie（アシュリー・リッチー）の「産前産後のピラティス指導～Pilates through Pregnancy & Beyond～」4-days ワークショップを2023年5月11日(木) 12日(金) 14日(日) 15日(月) 各日9:00~17:00開催いたします。尚、5月13日(土) 13:00~16:00は、卒業生向けのワークショップを開催いたします。今回、Ashley Ritchieは南アフリカより来日予定で、直近3年間オンラインで開催していた産前産後のコースが4年振りにオフラインで受講することができます。



詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/645>

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

**Ashley Ritchie（アシュリー・リッチー）来日決定！4年振りのオフライン開催！**

BASI ピラティス プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie（アシュリー・リッチー）が南アフリカより来日予定。直近3年間オンラインで開催していた「産前産後のピラティス指導 ～Pilates through Pregnancy & Beyond～」のコースが4年振りにオフラインで受講することができます。

**■「産前産後のピラティス指導 ～Pilates through Pregnancy & Beyond～」概要**

このコースでは、妊娠中の母体がどのようなプロセスを経ていくのか、妊娠がきたす身体的・精神的変化、母親になる女性が通る過程について深い理解をもたらしてくれます。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

ズのモディフィケーションやアシストの使い方などについて学びます。

また、ホルモンの影響は妊娠、出産だけでなく、産後にも及ぶため、産後トレーニングプログラムも学んでいきます。産前、産後によく起きる腹直筋離開などへの対処法も説明していきます。

### ■学べる内容

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. レポートリー
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の考慮 ・レポートリー

### ■開催日時

開催日：2023年5月11日(木)、12日(金)、14日(日)、15日(月)

時間：各日9:00~17:00(休憩1時間あり)

### ■開催場所

zen place academy1 五反田

※マシンはBalancedbody社製を使用します。

### ■対象者

- ・妊婦を指導するピラティスイストラクター ※流派は問いません
- ・資格不問 ※ただし マット、マシーンを使用したワークの紹介が多数あるため、各団体のMat卒業生以上を推奨します。

### ■料金

定価 121,000円(税込)

【早割価格】 2023年4月7日(金)まで 107,800円(税込)

【再受講(リテイク)料金】 ※早割価格から30%OFF 75,460円(税込)

### ■お申し込み・詳細

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/645>

## 「卒業生向けのワークショップ」（3時間）開催決定！

コロナ渦はオンラインでの講義を実施していましたが、5月13日(土) 13:00~16:00はオフラインで3時間の「卒業生向けワークショップ」を開催いたします。

復習はもちろん、新たなことをBASIピラティス プリンシパル・ファカルティ Ashley Ritchie (アシュリー・リッチー) から直接学ぶことができます。

### ■学べる内容

- ・マタニティクラス または、産後のデモクラス (体験/見学)
- ・大事なポイントの復習
- ・指導を始めての悩んだことの解決など…

※卒業生だからこそ学ぶ意味があることを厳選してワークショップを行います

### ■開催日時

開催日：2023年5月13日(土)

時間：13:00~16:00

### ■開催場所

zen place pilates 武蔵小杉スタジオ

### ■料金

定価 24,500円

【早割価格】 2023年4月20日(土)まで早割 22,750円(税込)

### ■お申し込み・詳細

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/645>

### ■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であり、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。



## Better Person 宣言

私たちは、zen place ピラティス・ヨガを通して  
日々、社会に貢献しようという思いを持つ、よりよい人間になることを目指します。  
よりよい人間になることを通して、  
自分自身がウェルビーイングの状態であることをつくり、  
これを広めることで、ウェルビーイングな社会をつくりまします。

## 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 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://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)