



## PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年7月28日  
株式会社 ZEN PLACE

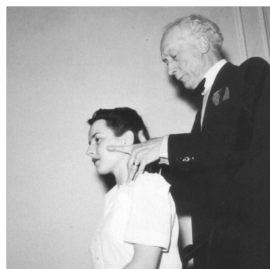
### ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE | 特別レッスン

「アレクサンダー・テクニックを知る」zen place yoga 銀座にて2023年8月24日(木)開催決定！

#### ーアレクサンダー・ヒストリーとキーとなる書籍を通してー

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、BodyChance 東京校ディレクターで「アレクサンダー・テクニック」のレッスンをされている石田康裕さんを迎え、アレクサンダー・テクニックの全体像を学ぶことができる特別レッスン「アレクサンダー・テクニックを知るーアレクサンダー・ヒストリーとキーとなる書籍を通してー」をヨガ専門スタジオ「zen place yoga 銀座」にて2023年8月24日(木)に開催いたします。

尚、本ワークショップは、zen place 会員・Zen BodyChance コース生/非会員問わずご参加いただけます。



## 「アレクサンダー・テクニックを知る」

### ーアレクサンダー・ヒストリーとキーとなる書籍を通してー

詳細はこちら：<https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique>

※zen place 会員と Zen BodyChance コース生は、通常通りアプリからの申込みとなります。

※非会員様は、開催スタジオへメールでお申し込みください。

#### ■BodyChance 東京校ディレクター 石田康裕さんによる

#### 「アレクサンダー・テクニックを知る」特別レッスン

#### ーアレクサンダー・ヒストリーとキーとなる書籍を通してー

高校教員を早期退職され、BodyChance でディレクターとして指導・通訳、アレクサンダー・テクニックに関する数々の本の翻訳をされた石田康裕さんがその経験を生かし、アレクサンダー・テクニックの全体像を学ぶことができる特別レッスンをヨガ専門スタジオ「zen place yoga 銀座」で開催いたします。

本ワークショップでは、アレクサンダー・テクニックはどのように広まり、どんな著名人や有名人が学んだのか？そして、なぜ彼らはアレクサンダーテクニックを選んだのか？など、アレクサンダー・テクニックの全体像を代表的な書籍を使いながら学んでいきます。

## 「アレクサンダー・テクニークを知る－アレクサンダー・ヒストリーとキーとなる書籍を通して－」

### ■レッスン内容

アレクサンダー・テクニークを学ぶためのオリエンテーションです。  
アレクサンダー・テクニークの歴史や本について触れながら、アレクサンダー・テクニークの全体像や魅力について学ぶことができます。

### ■こんな方におすすめ

アレクサンダー・テクニークに少しでも興味のある方  
アレクサンダーの本の理解を深めたい方  
これから読んでみたい方、などどなたでも

### ■開催概要

日時： 8月24日(木) 19:00-20:30  
講師： 石田 康裕 (BodyChance 東京校 ディレクター)  
受講料：3,000円 (税込)  
会場： zen place yoga 銀座  
<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-gotanda>  
〒104-0061 東京都中央区銀座 3-2-10 並木ビル 2F  
メール： [ginza@zenplace.co.jp](mailto:ginza@zenplace.co.jp)

※zen place 会員と Zen BodyChance コース生は、通常通りアプリからの申込みとなります。  
※非会員様は、開催スタジオへメールでお申し込みください。

### ■講師プロフィール：石田 康裕 さん

2005年からBodyChanceでアレクサンダー・テクニークを学び始め、2010年に卒業認定を受ける。  
2014年3月で教員を早期退職し、その年の4月からBodyChance教育ディレクターとして、全体の取りまとめを行い、プロコース、ベーシックのクラスを指導。2023年4月よりZEN BodyChance 東京校のディレクターとして指導や通訳のほか関連文献の翻訳等を行う。



### ウェルビーイングな社会に向けて。ZEN PLACE「アレクサンダー・テクニーク」

Since 2004 — 現在国内ピラティス・スタジオ数 No.1 を誇る 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・ヨガの世界トップ企業・団体との提携を通して、18年間正統派で本格的な世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けています。zen place は、2023年2月より全国の zen place スタジオにて「アレクサンダー・テクニーク」の導入・提供を開始し、4月にはアレクサンダーテクニークの日本、そして世界最大のスクール「BodyChance」の運営を開始しました。世界中の優秀でトップレベルの「アレクサンダー・テクニーク」の講師たちと連携することが可能になり、ウェルビーイ

ングな状態に近づく身体の使い方がわかるメソッドとして、利用者のウェルビーイングを促進しています。

海外講師による特別講座以外にも、zen place ピラティス・ヨガスタジオにて「アレクサンダー・テクニーク」のスタジオ特別レッスンを開催しています。

詳細はこちら：<https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique>

## ■「アレクサンダー・テクニーク」とは

「アレクサンダー・テクニーク」は、よりウェルビーイングな状態に近づく身体の使い方がわかるメソッドです。「アレクサンダー・テクニーク」では、F.M.アレクサンダーの発見した原理にもとづいて心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習します。治療や施術ではなく、自分自身にマッチしたラクで効率的な姿勢・動き方・生き方を発見するレッスンであり、教育的なメソッドです。

痛みなど身体的問題に対する高い効果から、アメリカ、ドイツ、オランダなど欧米諸国では医師の処方があれば保険の対象にもなっており、社会的にも信頼を得ています。

さらに、歌、楽器演奏、演劇からスポーツまで「身体の使い方」が結果に大きく影響する分野では、世界一流の芸術大学や演劇学校で必須の授業として取り入れられています。

オリンピックではドイツやスペインなどの乗馬代表チーム、野球の米国代表チームのコーチングにおいても「アレクサンダー・テクニーク」が取り入れられ、スポーツ分野でも注目されています。

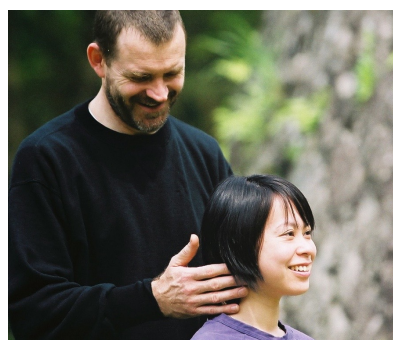
## 心身の緊張が本当にほどける

アレクサンダー・テクニークでは身につけている「不必要で自動的な緊張」を解消します。この緊張は、家事をしている時も、パソコンをしている時も、趣味やスポーツをしている時も存在しています。この緊張が解消されることで幅広い効果が期待できます。

この解消のポイントは、自分自身が自分の緊張の癖を理解して、自分で緊張をやめて解消できるところにあり、アレクサンダー・テクニークでその緊張を解消し、もっとラクに効率よく日々を過ごすことができます。

## 身体的痛みの解消

「アレクサンダー・テクニーク」は、肩こり腰痛など身体的痛みの解消することができます。肩こり腰痛の大半は、知らず知らずのうちに身体を緊張させている癖が原因です。アレクサンダー・テクニークではこの根本的原因である癖を解消するので、一般的な施術と異なり根本的で長期的な改善効果が得られます。



## 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 6 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>
コーポレート Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_corporate/">https://www.instagram.com/zenplace_corporate/</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)