



## PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年9月1日  
株式会社 ZEN PLACE

### 国内ピラティススタジオ数 No.1<sup>※1</sup>の zen place | ピラティス・マシンを利用した「リフォーマー・グループレッスン」を約5倍<sup>※2</sup>に増設！より予約が取りやすく継続しやすいー初心者から安心、上級者も満足の8種の豊富なレベルとレッスン数にー

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、2023年9月1日（金）よりピラティス・マシンを利用した「リフォーマー・グループレッスン」をこれまでの約5倍に順次増設します。初心者から安心、上級者も満足の8種の豊富なレベルと種類にレッスンをリニューアル、「リフォーマー・グループレッスン」のより予約が取りやすく、継続しやすい環境を提供いたします。



詳細・体験お申込みはこちら：<https://www.zenplace.co.jp/classes/reformergroup>  
【今なら体験キャンペーン開催中！】zen placeの最新「リフォーマー・グループレッスン」通常5,000円が3,000円で体験OK！

#### ■予約しやすく、継続しやすい！zen placeの「リフォーマー・グループレッスン」

zen placeは、2023年9月1日（金）よりピラティス・マシンを利用した少人数制の「リフォーマー・グループレッスン」をこれまでの約5倍<sup>※2</sup>増設します。初心者も安心、上級者も満足の8種の豊富なレベルとレッスン数にリニューアルし、「リフォーマー・グループレッスン」の予約が取りやすく、継続しやすい環境を提供いたします。zen placeでは、ご自身のレベルにあったクラスで世界基準のエducーター（インストラクター）による上質なレッスンの受講が可能です。

※1: 自社調べ（2023年7月） ※2: 2023年4月と2023年9月以降のリフォーマー・グループレッスン数の比較

#### zen place 8つの最新少人数制リフォーマー・グループレッスン

##### 1. Flow レベル 1（初級）

リフォーマーを使った少人数のクラス  
マシンの特性を理解し、スプリングの伸び縮みを感じながら動くことで背骨の伸びを体感してみましょう

##### 2. Flow レベル 2（中級）

スプリングの伸びを感じながらリズムよく動くことで深い集中へ。全身の統合、マシンとの一体感を目指します。深い呼吸、背骨の伸びを感じるでしょう。

### 3. Flow レベル 3 (上級)

心身の完全なる統合、深い集中を目指して。その瞬間に没頭し、プロセスを楽しみながら一人一人の限界を超えていくワークに取り組みます。エネルギーに満ち溢れ、穏やかさと力強さの共存を感じるでしょう。

※1年以上継続してリフォーマーを学ばれている方のご参加を推奨します

### 4. Core レベル 1.5 (初中級)

動きに柔軟に対応できる強いコアを目指します。四肢の運びに対応しながら、動きの中での骨盤の安定を理解することで背骨は伸び、ウエストは薄く。自信にみなぎり、ポジティブな心に出会えるでしょう。

### 5. Flexibility レベル 1.5 (初中級)

より伸びやかでしなやかな動きを目指します。その日のご自身の最大の可動域をコントロールしながら使うことで、背骨から腕や脚が伸び全身の広がりを感じるでしょう。呼吸が深まり、心は穏やかに。

### 6. Speed レベル 2 (中級)

さまざまな動きに対応できる敏捷性、身体感覚を目指します。不規則なリズムやスピードへの適応をする中で軸を強く、インナーから動くことを可能にします。心肺持久力の向上、穏やかで強い心へ。

### 7. Balance レベル 2.5 (中上級)

不安定な状況でも落ち着き、環境との調和を見出すことを目指します。その動きに必要な筋出力の調整、時には恐怖心と向き合うことを通して心も体もニュートラルに。

※1年以上継続したリフォーマー・ピラティスの経験がある方のご参加を推奨します

### 8. Center 2.5 (中上級)

前後、左右、上下の中心、軸の発掘を目指します。自身のアンバランスに気付き、微調整をしながら中心を感じるように。軸が伸び、その他の部分が緩むことでスッと伸びた背骨、頭がクリアな状態へ。

※1年以上継続したリフォーマー・ピラティスの経験がある方のご参加を推奨します



## ■ピラティス・マシン「リフォーマー・グループレッスン」レッスン

### 「リフォーマーグループレッスン」のメリット

ピラティス専用マシン「リフォーマー」のサポート機能を利用して、筋力のない方でも気持ちよく伸び、インナーを使いながら、効果的に身体を内側から使って変えていくことができます。

### 「リフォーマー・グループレッスン」のデメリット

ピラティスはインナーマッスルを使えるようになることが重要です。しかし、このインナーマッスルは今まで何十年と生きてきて使ってきたアウターの筋肉とは異なるので、初めての方は特に、リフォーマーグループでは身体のコントロールが上手くできず、インナーを正しく使えないことが起こります。欧米ではリフォーマーグループを始める前に、プライベートレッスンでインナーの使い方を学んでから行うことが一般的です。

### zen place の「リフォーマー・グループレッスン」

一般的なピラティス・スタジオのリフォーマー・グループレッスンは、5~20人の人数設定ですが、zen place は、約4~8人の少人数制でリフォーマー・グループレッスンを行っています。

また、zen place では、世界基準のエducatorによる正しい指導で、できるだけわかりやすくリフォーマー・グループレッスンを導きます。zen place pilates はピラティス専門スタジオなので、リフォーマー・グループレッスンはもとより、より身体の使い方を理解できるマシン・プライベートレッスン、マット・グループレッスンも受講可能です。

3つのタイプのレッスンを受けることで、よりピラティスの効果を最大化できます。

## ■ピラティス・マシン「リフォーマー」とは？

ピラティスマシンの中でも代表的なものであるリフォーマーとは、ピラティス専用開発された身体を「リフォーム」するマシンです。

リフォーマーを使ったピラティスの場合、腰痛や体力に自信が無い人でもそれぞれの状態に合わせてトレーニングが行えるのが特長で、スプリング・ストラップ・バーを使うことで、動きのサポートをしてくれます。

負荷の調整も行うことができます。初心者の方でも無理なくトレーニングが行える軽めの設定、トップアスリートやダンサーなど本格的にトレーニングを行いたい方には負荷が重い設定など、調節次第で幅広い方が利用できます。

体力に自信が無い人にも、本格的にトレーニングしたい人にもそれぞれに合うエクササイズができるのがこのリフォーマーです。



### リフォーマーの効果

リフォーマーエクササイズはそのマシンの高い機能性から、様々なメリットがあります。

### ・さまざまな筋肉にアプローチできる

ピラティスでは、背骨を支えるインナーマッスルを中心に、腹筋、背筋、尻筋、太もも、体幹を強化することができます。

部分的な筋トレとは違い、全身運動をしながらさまざまな筋肉にアプローチしていきます。姿勢改善、腰痛改善の効果があります。

### ・柔軟性と筋力 UP

リフォーマーは可動域が広いので、筋力をつけながら柔軟性を高めることができます。怪我の予防、代謝促進によるダイエット効果、疲労回復などの効果があります。

### ・バランスと安定性を向上

スプリングの負荷を調整することで、筋力の強化、バランス感覚や安定性を向上させることができます。年齢や経験、体力レベルに関係なく、誰にでも行うことができ、アスリートの運動能力の向上から、高齢者の転倒防止まで、どの世代の方にもメリットがあります。

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

### ピラティス・マシングループ/マットグループ/プライベートも zen place pilates

国内 125 店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ zen place なら、リフォーマーを使用した「マシン・グループレッスン」、継続しやすい「マット・グループレッスン」、オリジナルメニューでできる「マシン・プライベートレッスン」まで、世界基準の資格と豊富な経験を持つエデュケーター（インストラクター）が目的やレベル、スケジュールに合わせてお選びいただける、幅広く厳選したピラティスレッスンを提供いたします。運動経験の少ない方・運動が苦手な方、ピラティス初心者から経験者まで安心して受講いただけます。



※1: 自社調べ（2023年7月）

### ●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！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だから、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!※2

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 125 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!※2

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もスタジオレッスンを  
選ぶことが可能です。

※1: 自社調べ (2023 年 7 月)

※2: 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。

## Better Person 宣言

zen place ピラティスは、

BodyMake を超えた「BrainMake (ブレイン・メイク)」

最適な脳をつくるから、最終的に身体がナチュラルに美しくなる。

最適な脳をつくるから、心が前向きに変わる

最適な脳をつくるから、仕事も、人生も、うまく生き始める。

ピラティスは、動きながら様々なエクササイズを行います。  
皮膚・筋肉・耳・目から感覚が脳に入ること、脳幹を活性化、  
心と身体がより良い状態へと変化していきます。



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たい。

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

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

### 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

※1: 自社調べ(2023年7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12-36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)