



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年9月7日

株式会社 ZEN PLACE

国内 125 店舗のピラティス・ヨガ専門スタジオ zen place | シニア女性向けコンテンツ&アクションプラットフォーム『ハルメク 365』1周年記念特別企画で「クラムる」レッスンを提供  
— 「まいにちレッスン」 2023年9月11日(月)~11月10日(金)の毎週木曜日 11:00~開催 —

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、株式会社ハルメク (本社：東京都新宿区 代表取締役社長：宮澤 孝夫) が 2023年9月11日(月)~11月10日(金)に開催する「ハルメク 365」1周年記念特別企画「まいにちレッスン」にて集中型オンライン動画レッスン「クラムる」のレッスンを計 8 回提供いたします。

クラムる

ハルメク365

まいにち  
レッスン



ハルメク 365 「まいにちレッスン」 : <https://halmek.co.jp/lesson/>  
zen place 「クラムる」 : <https://cramuru.zenplace.co.jp/>

ハルメク 365 「まいにちレッスン」と zen place ピラティス・ヨガ「クラムる」

1周年を迎える「ハルメク 365」では、運動習慣をつけたい、もっとおしゃれになりたい、これからをより前向きに生きたいと思う大人女性のために、美容・健康・おしゃれ・生き方など、さまざまな分野のプロ・20人が日替わりで講座をお届けする新企画「まいにちレッスン」を 2023年9月11日(月)~11月10日(金)に開催いたします。  
zen place ピラティス・ヨガは、「まいにちレッスン」開催期間中の木曜日 11:00~ 週替わりで 8 種の「クラムる」レッスンを提供いたします。

ハルメク 365 「まいにちレッスン」開催概要

- ・実施期間:9月11日(月)~11月10日(金)
- ・月曜~金曜に朝・昼の2講座を実施
- ・平日夜 20時~と、土曜日には再放送枠も
- ・実施回数:1講座につき2回~8回
- ・20人の講師
- ・全80回以上の講座を放送

レッスンによっては、講師の自宅やレッスンスタジオから生放送するライブ配信も! 平日1日2回・全80回以上のレッスンがハルメク 365 本会員の方は無料で受け放題です。

zen place 「クラムる」レッスン実施概要

- ・9/14(木) 11:00~
- ・9/21(木) 11:00~
- ・9/28(木) 11:00~
- ・10/4(木) 11:00~
- ・10/11(木) 11:00~
- ・10/18(木) 11:00~
- ・10/25(木) 11:00~
- ・11/1(木) 11:00~

計 8 回

レッスンタイトル：  
Spine 15 (背骨)、Core 15 (体幹)、Fast Core 15 (体幹・上級)、Groove 15 (ダンス)、Standing 9 (スタンド)、Whole 25 (全身)、Mind 15 (瞑想)、Stretch 15 (ストレッチ)

## 集中型オンライン動画レッスン「クラムる」

「クラムる」は、ピラティス・ヨガの専門スタジオを20年間運営する「zen place」がスタジオレッスンで重視しているコアや背骨にフォーカスしたレッスンを中心に効率的で効果的な短時間集中型の動画レッスンサービスです。

### 「クラムる」短時間集中型レッスンの特長

- ピラティス・ヨガスタジオの専門知識と経験が濃縮されたレッスン  
「身体にとって必要な要素」「体幹強化や柔軟性の向上」「可動域の改善」を目的に構成し、15分という短時間でも大切なことの理解を深め、効果を実感できるレッスンです。
- 毎日早朝4:00～深夜1:30まで1日44レッスン  
豊富なレッスン数でスキマ時間に無理なく続けることで、こころとカラダのコンディショニングの習慣化をサポートします。
- 実績のあるエドューケーター（インストラクター）によるレッスン  
世界基準のインストラクター資格やスタジオでの指導経験などの豊富な経験を持つエドューケーターのレッスンなので初心者の方から経験者の方までどなたも楽しめます。

## 「ハルメク 365」概要

「ハルメク 365」は、24時間365日、お好きな場所で、見る、聞く、学ぶ、参加することができる会員制サービスです。

「読んで役立つ」コンテンツに加え、ファッション・美容・料理レシピ・脳トレ・エクササイズなど、毎日が楽しくなるオリジナル動画や、女性誌販売部数No.1「ハルメク」の誌面と連動したリアルイベント＆オンライン講座を提供しています。

2022年9月に配信開始以降、さまざまなアップデートを繰り返し、本会員になることで、1年分のバックナンバーが電子版で閲覧でき、オリジナル動画・記事が見放題になる上、期間限定でオンライン講座にも参加し放題のサービスを提供しています。

今後も、日本全国のハルメク世代のお客さまが楽しく参加し、繋がれるプラットフォームを目指していきます。

- ・月間PV数 511万PV/月（23年3月実績）
- ・月間総UU数 230万UU/月（23年3月実績）
- ・LINE NEWS AWARDS 2022 LINEメディア賞 女性部門 大賞受賞

## 明日が待ち遠しくなる、zen place ピラティス・ヨガ



今、人生という旅の折り返し地点に降り立ち、  
これから次のステージへと羽ばたくために  
大切な”ところ”と”からだ”を、愛おしく見つめ直しはじめたあなたへ

もっとしなやかに。もっと心地よく。もっとあなたらしく  
美しく健やかな明日に向けて、凛とした品格と挑戦する勇氣  
「zen place ピラティス・ヨガ」との出会いが、  
そんな一歩を踏み出すきっかけとなりますように

さあ、「zen place ピラティス・ヨガ」とより良い未来へ  
あなたの望む、好きな自分で  
ますますポジティブに、笑顔で歩んでいきましょう

**zen place ピラティス・ヨガで、心と身体をいままでで一番いい「自分」に**

構想から約 20 年。

zen place ピラティス・ヨガは

世界 40 ヶ国以上 650 ヶ所以上に広まる BASI ピラティス、  
ピラティス・マシン製造メーカーとして名高い Balanced Body®、  
世界で初めて RYT をつくったヨガ指導者養成スクール YogaWorks® など、  
世界トップのピラティス・ヨガ流派、企業、団体と創業当時から連携し  
テクノロジーやサイエンス、研究結果をも取り入れた  
世界基準のピラティス・ヨガレッスンを提供しています。

脳概念化、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ています。

## 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 ※1: 自社調べ(2023年8月)

商号 : 株式会社 ZEN PLACE

代表者 : 尾崎 成彦



zen place

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 <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/](https://www.instagram.com/zenplace_official/)  
公式 Twitter [https://twitter.com/zenplace\\_jp](https://twitter.com/zenplace_jp)  
公式 YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw>  
コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>  
コーポレート Instagram [https://www.instagram.com/zenplace\\_corporate/](https://www.instagram.com/zenplace_corporate/)  
アカデミーWebsite <https://ac.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>  
zen place 採用情報 <https://www.wholebodyeducator.com/>

#### 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)