

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年10月12日
株式会社 ZEN PLACE

zen place 国内 125 店舗のピラティス・ヨガ専門スタジオ | 特別レッスン

「プレ・ピラティス～ピラティスを始める前に知っておきたい基礎～」提供開始！

—入会 2 ヶ月以内の方限定！2023 年 10 月より全国のピラティススタジオにて順次提供開始—

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、入会 2 ヶ月以内の方限定の特別レッスン「プレ・ピラティス～ピラティスを始める前に知っておきたい基礎～」を全国の zen place ピラティス・スタジオにて 2023 年 10 月より順次提供を開始いたします。



詳細はこちら：<https://journal.zenplace.co.jp/pre-pilates/>

zen place ピラティス【入会 2 ヶ月以内の方限定特別レッスン】

ピラティスを始める前に知っておきたい基礎

「ピラティス」と聞いてイメージするものはなんですか？

「ピラティス」とはなんだと思いますか？

ピラティス考案者である Joseph Pilates 氏が大切にしていた「The guiding principle of Pilates（ピラティスの基本原則）」には、3つの原則があります。

- ・「Whole Body Health（全身の健康）」
- ・「Whole Body Commitment（健康への自律的な取り組み）」
- ・「Breath（呼吸）」

3つの原則の1つである「Breath（呼吸）」と自分の関係を知ること、呼吸と身体の動きがどうつながっているのか、を体感する — これは、「プレ・ピラティス」と呼ばれる動くための基礎です。

zen place ピラティスでは、ピラティスを始める前に知っておきたい基礎を学ぶことができる 90 分の特別レッスン「プレ・ピラティス～ピラティスを始める前に知っておきたい基礎を学ぶ～」をご用意しました。

学ぶことで、さらにピラティスが楽しく、もっと効果的に続けられる！
特別レッスン「プレ・ピラティス～ピラティスを始める前に知っておきたい基礎を学ぶ～」



zen place は、入会 2 ヶ月以内の方限定の特別レッスン「プレ・ピラティス～ピラティスを始める前に知っておきたい基礎～」を全国の zen place ピラティス・スタジオにて 2023 年 10 月より順次提供を開始いたします。

ピラティスは、基礎を知り、インナーマッスルを使えるようになることが重要です。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。

zen place ピラティスは、世界基準のエデュケーターによる正しい指導で、できるだけわかりやすく導くリフォーマー・グループレッスン、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・グループレッスンが受講可能です。

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。

さらに、ピラティス未経験者はもちろん、経験者もピラティスの基礎を学ぶことで、これまで以上にピラティスを楽しみ、もっと効果的に実践することが可能になります。

「プレ・ピラティス～ピラティスを始める前に知っておきたい基礎を学ぶ～」

■対象者：zen place ピラティス入会 2 ヶ月以内の会員様

■受講料：

フリー／月 4 / 月 6 / マシングループ 4 / マシングループ 8：月額権利 1 回分 or チケット 1 枚
プライベート 2 / プライベート 4：無料

■お申し込み方法：各スタジオのレッスンスケジュールよりご予約ください

zen place ピラティスのマット・グループレッスン&リフォーマー・グループレッスン
今なら【体験キャンペーン開催中！】※1

■マット・グループレッスン通常 3,300 円が 1,000 円で体験 OK！

■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、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※2 増設しました！

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しています。

※1: zen place が初めての方限定。おひとりさま 1 回まで

※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

■国内ピラティススタジオ数 No.1^{※1}「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。



●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 9 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。

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 9 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	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/
公式 Twitter	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/
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, zen_marketing@zen-jp.info