

ピラティス・ヨガスタジオ140店舗以上を展開するZEN PLACE |PILANDES ～アレクサンダー・テクニークのボディマッピングをピラティスに～

よりWell-beingな状態に近づく身体の使い方がわかる「アレクサンダー・テクニーク」2025年1月より新ワークショップ開催決定



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、2025年1月よりアレクサンダー・テクニークのボディマッピングをピラティスに取り入れた「PILANDES」の提供を開始します。

日常生活や動作における体の無意識な緊張を減らし、効率的で楽な体の使い方を目指すアレクサンダー・テクニークの基本原理を活用し、ピラティスの実践や指導に活かせる具体的な方法を学びます。

詳細・お申込は下記リンクをご確認ください。

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/917>

詳細を見る

「PILANDES」クラスの目的や背景

zen placeでは、2023年2月より首都圏のzen placeスタジオでアレクサンダー・テクニークの特別レッスンを導入・提供を開始いたしました。満席・好評につき、首都圏から全国のスタジオへ拡大して2023年4月より東京・大阪にてアレクサンダー・テクニークの資格コースを開始しています。

PILANDESは、「身体の使い方の無意識な癖」や「指導中の生徒への的確なフィードバック方法の不足」を解決することを目的に開発しました。このクラスは、「自己認識を高めるトレーニング」「生徒の動きを観察・指導するスキルの上昇」「動きの自由度を高める実践プログラム」を提供し、ピラティスを実践する全ての方々が、身体と心の調和を取り戻し、さらなる可能性を引き出すお手伝いをします。

サービス詳細

モジュール1：ピラティス・ボディマッピングの基礎

モジュール2：ボディマッピングをピラティスの動きに取り入れる

モジュール3：ピラティス・ボディマッピングの上級概念

モジュール4：実践的な習得と応用

初回モジュール1の日程：

東京

- ・2025年01月04日(土) 10:00～13:00
- ・2025年01月05日(日) 14:30～17:30
- ・2025年02月22日(土) 10:00～13:00
- ・2025年02月23日(日) 14:30～17:30

大阪

- ・2025年01月11日(土) 10:00～13:00

- ・ 2025年01月12日(日) 14:30～17:30
- ・ 2025年02月15日(土) 10:00～13:00
- ・ 2025年02月16日(日) 14:30～17:30

場所：調整中（ZPC五反田スタジオ / 目黒オフィス / 心齋橋スタジオ）

対象者：ピラティス実践者・指導者向け

定員：10～15名（少人数制で個別指導も行います）

参加費：各モジュール25,000円（税込）

お申込みはこちら

今後の展開

ZEN PLACEは、ピラティス実践者・指導者向けのPILANDESだけでなく、楽器演奏者やスポーツ選手向けのワークショップなども開催する予定です。海外講師来日ワークショップも定期的に行っており、より専門的な内容を学ぶことができます。（次回2月来日予定）

zenplace/bodychance事務局

HP : <https://www.bodychance.jp/>

mail : bodychance@zenplace.co.jp

Instagram : https://www.instagram.com/zpat_bodychance?igsh=am1mMXFyYWU1aWl4&utm_source=qr

資格コース概要

■東京会場：

- ・ 目黒スタジオ（Body Chance 東京 目黒スタジオ）>東京都目黒区下目黒2丁目21番28 セントヒルズ目黒10階（部屋番号1000）
- ・ 五反田スタジオ（ZPC）>東京都品川区東五反田2-7-1 4 五反田栗の木ビル5階

■大阪会場：

- ・ 心齋橋スタジオ(zen place yoga 心齋橋スタジオ)>大阪府 大阪市中央区 西心齋橋1-4-5御堂筋ビルディング 8F

■料金：160,000円（税込）

■お申し込み・詳細：アレクサンダー・テクニーク資格コース | zen place

[詳細はこちら](#)

[資格コースお申込みはこちら](#)

[体験レッスンお申込みはこちら](#)

「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。

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。

担当者コメント



ZEN PLACE academy

ピラティス・ヨガの講座を中心に年間200本以上のワークショップを開催。

指導力をさらに高めるための内容や最新のピラティス技術や知識、特定のニーズに対応する指導法を学び、指導の幅を広げる豊富な学びの場を提供します。

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

商号　：株式会社 ZEN PLACE

代表者：尾崎 成彦

所在地：東京都渋谷区広尾丁目1 2-3 6ワイマツツ広尾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://www.bodymindspiritresearchlab.com/>

オンラインストア <https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>

オーガニック CBDオンラインストア <https://gojjai.zenplace.co.jp/>

zen place 採用情報 <https://www.wholebodyeducator.com/>

株式会社ZEN PLACEのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/43196