



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年9月6日

株式会社 ZEN PLACE

ZEN PLACE | ウェルビーイングな状態を目指すために必要な学びを深める

特別ワークショップを2023年9月続々開催！

— 新しい学びを得ることの楽しさを知り、日々のヨガ実践をより楽しむ —

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、ウェルビーイングな状態を目指すために必要な学びを深め、新しい学びを得ることの楽しさを知り、日々のヨガ実践をより楽しめるようになる特別ワークショップを毎月・月替わりでテーマを設け、全国のヨガ専門スタジオzen place yogaで2023年9月より開催いたします。



zen place yoga 特別ワークショップ：<https://www.zenplace.co.jp/news/info/11954>

zen place yoga ウェルビーイングな状態を目指すための特別ワークショップ

ヨガ専門スタジオ「zen place yoga」は、ウェルビーイングな状態を目指すために必要な学びを深めると同時に、新しい学びを得ることの楽しさを知り、日々のヨガ実践をより楽しめるようになる特別ワークショップを毎月・月替わりでテーマを設け、2023年9月より開催いたします。

9月 特別ワークショップ開催概要

9月は「ウェルビーイング」と「セルフコーチング」の2つをテーマに全国の「zen place yoga」スタジオで開催いたします。

テーマ①：ウェルビーイング

「ヨガを通じてウェルビーイングな生き方を知る」

このワークショップでは、まず、ウェルビーイングとは何かという概念を理解します。そして、自分自身の「いま」を捉え、「ヨガを通じて何をしているのか?」「ウェルビーイングに生きるとは何か?」を理解し、学びを深めていきます。

ワークショップ受講後は、ウェルビーイングな状態を目指すための効率良い方法や道のりがわかり、自分にとってのウェルビーイングが何か、そして他者にも目を向けられるようになり、社会全体のウェルビーイングも考えられるようになるでしょう。

「ヨガを通じてウェルビーイングな生き方を知る」開催スケジュール

- 9/9 (土) 13:00- 横浜 Miya
- 9/9 (土) 14:00- 日本橋 Miya
- 9/16 (土) 14:30- 五反田 Miku
- 9/16 (土) 16:00- 梅田 Shizuka
- 9/17 (日) 12:00- 茗荷谷 Shoko
- 9/23 (土) 11:30- 銀座 Hidemi
- 9/24 (日) 10:00- 神楽坂 Manami
- 9/24 (日) 16:00- 梅田 Mari



こんな方におすすめ

- ・「何のためにヨガを行なっているのか分からない」
- ・「ヨガを実践し続けることがどこに向かうのかわからない」

料金・予約方法

1回 120分、6,000円

※zen place 会員様限定です。ご予約はアプリ・マイページよりお願いします。

テーマ②：セルフコーチング

「ヨガとセルフ・コーチング — 内なる自己を発見する旅 —」

本来のヨガは、「自分は何者であるか」という自己認識を高め、なりたい自分になる・理想的な生き方を全うする、自己実現のための方法論でした。

いわば古代からのセルフ・コーチングのようなものですが、ポーズを見様見真似で行っているだけでは、本来の効果を得ることは困難です。

このワークショップでは、まず、セルフコーチングという概念を理解します。

そして、「いま」を把握し、自分自身を自分の力で変えていくことができるというマインドで、目指していく方向や今やるべき行動を明確にしていくことで、「夢に向かう地図（自分の価値観や、進みたい道を明確にする）」を手に入れ、「そこに進んでいくための羅針盤」となる自分の身体と親しむワークを行っていきます。

外の環境に頼らずに自分の変化を前向きに楽しむことができるようになり、ヨガの実践の方法も変わることでしょう。

「ヨガとセルフ・コーチング — 内なる自己を発見する旅 —」開催スケジュール

9/10 (日) 14:00- 二子玉川 Ken
9/16 (土) 11:00- 銀座 Tomoko.E
9/21 (木) 13:30- 人形町 Haruya
9/22 (金) 13:00- 吉祥寺 Makimi
9/24 (日) 14:00- 横浜 Akane.M
9/24 (日) 16:00- 下北沢 Mayu.N



こんな方におすすめ

- ・「新しい自分になりたい」「ヨガをやれば何か良くなれそうな気がする」そんな想いでヨガを始めたものの、思ったように変化がない
- ・「少し姿勢は改善されたし、身体を動かす習慣もできたけど、内心もっと大きな変化を期待していた」 など

料金・予約方法

1回 120分、6,000円

※zen place 会員様限定です。ご予約はアプリ・マイページよりお願いします。

zen place yoga で、ウェルビーイングな状態を目指すために必要な学びを深めると同時に、新しい学びを得ることの楽しさを知り、日々のヨガ実践をより楽しみましょう

■国内ピラティススタジオ数 No.1^{※1}「zen place」の特長



国内 125 店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「zen place」では、世界基準のインストラクター資格と豊富な経験を持つエドューケーターが、プライベートからグループまで目的やレベルにあわせた幅広い本格レッスンを提供いたします。

●マット／マシン^{※1}、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^{※1}が見つかります。ご自身の目的や状態にあわせたプライベート・レッスンや、レベルやフォーカスが選べるグループ・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、最速で最大限感じていただくことができます。

●朝 7:00~夜 22:00 まで、レッスンはオンラインでも受講 OK!^{※3}

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!^{※3}

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。

●各種ピラティスマシン完全完備^{※2}！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では、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。

※1: ピラティススタジオのみ ※2: 自社調べ（2023年8月）

※3: 店舗・レッスンにより差額が発生する場合があります。

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”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 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