PRESS RELEASE

2026 年 11 月 9 日

報道関係者各位

株式会社 mecnalab

# 「運命が変わるピラティス」を掲げる「FIVE. Pilates Club」が 11 月 9 日、南青山にオープン

## 「侘び寂び」をテーマにした空間で身体と心を整えるピラティススタジオ

株式会社 mecnalab（本社：東京都、代表：桃井真子）は、ピラティススタジオ「FIVE. Pilates Club（ファイブ ピラティス クラブ）」を 2026 年 11 月 9 日（月）、東京・南青山にオープンします。

「FIVE. Pilates Club」は、「環境と在り方が整えば、人は自らの手で運命を変えられる」という思想を核に、身体を整えることを入り口として、心の静けさを取り戻し、捉え方や選択、行動へと変化を広げていくことを目指すピラティススタジオです。

マンツーマンのプライベートセッションを中心に、一人ひとりの身体の状態や目的に合わせた指導を提供。ピラティスマシンを導入し、身体の動きや感覚に意識を向けながら、身体本来の機能を引き出すことを目指します。

また、スタジオ空間には日本文化の美意識のひとつである「侘び寂び」を取り入れ、日常から離れて自分自身の身体と向き合える環境を整えています。



## FIVE. Pilates Club について

### 1. ピラティスマシンによるマンツーマン指導

ピラティスの源流にある「Return to Life」の思想をもとに、呼吸・集中・センター・コントロール・正確性・フローという 6 つの原則を軸に、一人ひとりの身体の状態や目的に合わせたマンツーマンのセッションを提供します。身体の動きや感覚に意識を向けながら、身体を本来の機能へ戻していくことを目指します。

### 2. 日本の美意識「侘び寂び」を取り入れたスタジオ空間

日本でピラティスをするからこそ、日本らしい風景や美意識を感じられる場所で、身体と向き合う時間を過ごしてほしい。そんな想いから、日本文化の美意識のひとつである「侘び寂び」を空間のテーマに取り入れました。

日常から離れ、自分自身の身体と向き合える環境を整えるとともに、日本を訪れる海外の方へ日本滞在中に旅の一環として心身を整える時間を過ごせる場所を目指しています。ピラティスを通して日本の文化や美意識を体験していただける空間を提案します。





### 3. 多様なライフスタイルやニーズに対応

一人ひとりのライフスタイルや目的に合わせて利用できる環境を整えています。

- グローバル対応：英語でのセッションに対応
- 多様なニーズ：マタニティ、男性の利用にも対応
- プライベート空間：VIP 向けの貸切利用や、お子さま連れでのご利用にも対応

## 4. スタジオと日常をつなぐオンラインサロン

姿勢・呼吸・身体への意識や食事など、日々の「整う習慣」をサポートするオンラインサロンを展開します。スタジオでのセッションと日常をつなぎ、継続的に身体と向き合う環境を提供します。

詳細・予約方法：https://fivepilatesclub.stores.jp/reserve/tokyo

## 5. オリジナルウェルネス商品の開発・販売

日本に古くから受け継がれる、湯に浸かり心身を整える文化。「FIVE. Pilates Club」が大切にする日本の美意識と「和」の精神を、日々のセルフケアにも取り入れてほしい。そんな想いから、陰陽五行の思想を取り入れ、和漢植物を用いたオリジナル入浴料「KAMPO BATH RITUAL」が誕生しました。

商品開発にあたっては、東京都港区三田にある中医治療院「脈 by 意一堂」と共同開発。中医学の知見を取り入れ、漢方の伝統的な知恵を日々のバスタイムに取り入れられる商品に仕上げました。「FIVE. Pilates Club」スタジオにて販売を開始。公式サイトでの販売も順次予定しています。
詳細：https://fivepilatesclub.stores.jp/reserve/tokyo




### 紓 HODOKU

運動後の身体をいたわり、心身をゆっくり休めたいときに。ウッディな香りが広がる、落ち着きのあるバスタイムを演出します。

**販売価格：1,650 円（税込）**

### 蘊 MITASU

身体を温めながら、自分自身のリズムを整えたいときに。生姜・シナモン・ローズを組み合わせた、温かみのある香りが広がります。

**販売価格：1,650 円（税込）**

## 本事業のコンセプト

「FIVE. Pilates Club」の核となる思想は、「環境と在り方が整えば、人は自らの手で運命を変えられる」というものです。

身体を整えることから始まり、心の静けさを取り戻し、捉え方、選択、行動を変えていく。その連鎖によって、人生の流れを更新していくための場所を目指します。

「FIVE. Pilates Club」が考えるウェルビーイングとは、健康だけを指すものではありません。身体・精神・経済・社会・魂の五つの領域がバランスよく満たされ、互いに影響し合いながら高まっていく状態を指します。

「FIVE.」という名前には、「いまある環境から成長すること」と、「心と体がいつまでも健やかであること」という意思を込めています。

また、東洋思想の陰陽五行のように、複数の要素が支え合い、巡ることでバランスを取り合うという考えをもとに、日常の中に「整う習慣」が根づく体験を提供します。

## 代表コメント

本事業は、「自分の人生をどう生きたいのか分からなくなっている人が増えている」という実感から始まりました。

忙しさやさまざまな役割の中で、自分の身体の違和感や心地よさに気づかないまま過ごしている人に、ピラティスを通じて自分自身の感覚を取り戻すきっかけを届けたいと考えています。

姿勢が変わると、呼吸が変わる。呼吸が変わると、思考のスピードや質が変わる。思考が変わると、選択が変わる。

そうした小さな変化の積み重ねが、やがて人生の選択や行動にもつながっていく。「FIVE. Pilates Club」が、今の自分を整えたいと思った人が、自分らしい生き方に向けて最初の一歩を踏み出せる場所になればと考えています。

年齢・性別・国籍を問わず、誰もが安心して身体と向き合い、自分自身の変化を感じられる場所を目指していきます。

## 代表者プロフィール

### 桃井 真子（ももい まこ）

約 10 年間、花王株式会社にて化粧品のマーケティング・PR 業務に従事。顧客分析やブランド戦略、集客施策の企画などを経験。

その後、ピラティスインストラクターとして 6 年間活動し、年間約 1,200 セッション、累計 7,000 セッション以上を実施。経営者、アーティスト、モデル、医師などへのプライベート指導を行ってきました。

現在はピラティスインストラクターとしての経験を生かし、より高いレベルでの姿勢改善・身体機能向上を提供するため、「FIVE. Pilates Club」を立ち上げました。

## 店舗情報

**店舗名：**FIVE. Pilates Club

**オープン日：**2026 年 11 月 9 日（月）

**所在地：**東京都港区南青山 6 丁目 12-14 NOA 南青山 3 階

**サービス内容：**マンツーマンピラティス、オンラインサロン、オリジナルウェルネス商品の企画・販売

**予約方法：**公式サイトよりご予約いただけます。

**公式サイト：**https://fivepilatesclub.stores.jp/reserve/tokyo

**Instagram：**https://www.instagram.com/five.pilatesclub/

## 株式会社 mecnalab 会社概要

**会社名：**株式会社 mecnalab

**代表者：**代表取締役 桃井真子

**所在地：**東京都港区南青山 6 丁目 12-14 NOA 南青山 3 階

**設立：**2026 年 2 月