

報道関係者各位

2025 年 6 月 3 日
株式会社ルネサンス

心と体を整える新習慣「Essential Pilates」誕生 背骨から整うやさしいピラティス体験を全国のルネサンスで

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、「背骨の機能向上」にフォーカスした誰もが安心して始められる新しいスタジオプログラム「Essential Pilates（エッセンシャル ピラティス）」を開発しました。2025年7月より全国のルネサンス店舗にて順次導入を開始いたします。



■「Essential Pilates」開発の背景

健康志向の高まりとともに近年注目を集めるピラティスですが、当社は「誰でも、無理なく、心地よく続けられる」ことを重視し、ピラティス本来の目的である「正しい呼吸と姿勢による心身の調整」に立ち返った新プログラムを開発しました。

背骨は体の見た目、体内環境、精神面に影響を及ぼす重要な機能です。理想的な背骨の機能性や可動性、安定性を高めるエクササイズによって、日常生活で感じる不調やストレスをやさしく整えることを目指しています。

■コンセプト「背骨から整う」新しいセルフケア

「Essential Pilates」は、日常の中で自分自身と向き合う時間を提供する「メンテナンスとしてのピラティス」です。

- 「がんばらない」ことを大切にした、やさしい動き
- レッスン終了後に「整った」と感じられる心地よさ
- 毎日のセルフケアとして取り入れやすい習慣性

「なんとなく不調」「呼吸が浅い」「姿勢が気になる」といった小さな違和感に寄り添い、心と体のバランスを整える新しい選択肢です。

※本プログラムは、ルネサンス会員の方向けのサービスプログラムです。

※開講状況については、各店舗へお問い合わせください。

▶ <https://www.s-re.jp/program/detail/essential-pilates/>

■プログラムの特長

「Essential Pilates」は、専用ツール（ボールや GYMSTICK）を活用しながら、背骨まわりをやさしく動かすことに重点を置いた 45 分間のグループレッスンです。初心者の方や運動を習慣化させたい方、プロによる安心したサポート環境を必要としている方におすすめです。

<特長>

- 背骨の柔軟性と安定性を高める動きに特化
- 深い呼吸を促し、自律神経のバランスを整える
- 姿勢改善・体幹強化・精神的安定など多面的な効果
- 少人数制でインストラクターが丁寧にサポート



■スポーツクラブルネサンスの充実したアイテムと豊富なプログラム

スポーツクラブ ルネサンスでは本プログラムはもちろんのこと、豊富なスタジオプログラムや、ジム、プール、サウナ、お風呂等の充実したアイテムをご利用いただけます。（※）。運動だけではなく、日常が彩り豊かになる空間をご提供します。

ホームページ： <https://www.s-re.jp/about/>

※ご利用いただける設備は、店舗や会員種別により異なります。

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設など計 285 施設(2025 年 3 月 31 日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林
TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
