



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年7月29日
株式会社 ZEN PLACE

ZEN PLACE | YogaWorks 講師による
解剖学に基づいた正しいアライメントを学ぶ【アーサナ基礎コース1】を開講決定！
—2021年8月お盆期間5日間集中コースと9月毎週水曜日コースの2回開講—

豊かなライフスタイルとウェルビーイングの創造を目指し、全国100店舗以上のヨガ・ピラティス専門スタジオ「zen place」を運営する株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：尾崎成彦）は、YogaWorks 講師によるヨガのアーサナ（ポーズ）を解剖学的に学ぶ全5回の「アーサナ基礎コース1」を開講いたします。

休暇を使って短期集中で受講したい方に8月お盆期間5日間集中コースを2021年8月7日(土)から、ゆっくりと受講されたい方に9月毎週水曜日コースを9月1日(水)から、2つのコースをご用意いたしました。



【8月お盆期間5日間集中コース】2021年8月7日(土)～11日(水) 詳細・お申し込み：
<https://www.yoga-works.jp/lessons/apply/43>

【9月毎週水曜日コース】2021年9月1日(水)～29日(水) 詳細・お申し込み：
<https://www.yoga-works.jp/lessons/apply/40>

「アーサナ基礎コース1」では、解剖学に基づいた正しいアライメントの理解を目的に YogaWorks RYT200 の解剖学と基本的なアーサナについて、全5回でオリジナルテキスト2冊と共に重点的に学びます。

こんな方におすすめ！

- ・ティーチャートレーニングに参加したいけど、長期日程では受講が難しい方
- ・すでに RYT200 を取得しているけど、一部だけ復習したい方
- ・ヨガの指導者/ヨガの指導者志望の方（流派は問いません）
- ・普段のレッスン受講の質を高めたい方
- ・解剖学を学び、体を正しく使えるようになりたい方
- ・世界レベルの YogaWorks 認定講師から学びたい方

「アーサナ基礎コース1」で学ぶことができるアーサナ

- ・ニュートラルな立位
- ・外旋立位
- ・太陽礼拝 A・B
- ・左右非対称の回旋立位 など

タダーサナ/ウティタハスタアーサナ/ウトゥカタアーサナ/ダウンドック/トリコナアーサナ/ヴィラバトラアーサナ2/ヴリクシャアーサナ/プランク/チャトランガ/ヴィラ戦人アーサナ1 など、ヨガのクラスでよく行うポーズを中心に学びます。

解剖学に基づいた正しいアライメントを学ぶ「アーサナ基礎コース1」概要

■【8月お盆期間5日間集中コース】2021年8月7日(土)~11日(水) 全5回

詳細・お申し込み：<https://www.yoga-works.jp/lessons/apply/43>

日程：2021年8月7日(土)、8日(日)、9日(月)、10日(火)、11日(水)

時間：9:00-17:00

場所：zen place academy 3 恵比寿スタジオ (恵比寿駅より徒歩 11 分)

東京都渋谷区広尾 3-12-36 ワイマッツ広尾ビル 4F

費用：130,000 円 ※相談会特別割引あり

定員：30 名

担当講師：Ken

■【9月毎週水曜日コース】2021年9月1日(水) ~29日(水)期間中の水曜日 全5回

詳細・お申し込み：<https://www.yoga-works.jp/lessons/apply/40>

日程：2021年9月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

時間：9:00-17:00

場所：zen place academy 五反田セミナールーム 2

東京都品川区西五反田 3-6-20 いちご西五反田ビル 9F

費用：130,000 円 ※相談会特別割引あり

定員：30 名

担当講師：Yuu

オンラインでの相談会、スタジオでの体験レッスンはこちら：

https://www.yoga-works.jp/free_lessons

他のコースもご受講いただくと、RYT200の修了証が発行されます：

■【オンライン「ヨガワークス講師から学ぶ ヨガ哲学基礎コース」】全6回

2021年8月12日~9月9日期間中の毎週木曜日 19:00-21:00

ディスカッションを交えながらヨガ哲学について学びます。日常の物事の捉え方、考え方に
変化があることも！

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/479>

■その他 RYT200 単位別開催スケジュールはこちら： ※随時アップデート

<https://www.yoga-works.jp/lessons>

担当講師プロフィール



Ken

～ヨガは私たちの人生をより良いステージに導いてくれる～

ヨガワークス認定講師 ヤムナボディーローリング(R) プラクティショナー

zen place yoga を拠点に、グループレッスン、プライベートレッスン、ワークショップ、新プログラム開発、人材育成、スタジオ運営を行なっている。

日本で最も有名な劇団のひとつでミュージカル俳優をしていた時に、2009年に生まれて初めてヨガに出会う。プレッシャーに押しつぶれそうになっていた舞台稽古や本番の毎日だったが、ヨガの自己探求による心身への効果によって、リラックスした状態でポジティブなマインドを得ることができ、それ以来、ヨガを実践することが人生で欠かせないものに。2011年ヨガプラス（現：zen place）にてヨガインストラクター人生が始まる。

Kenは機能解剖学や脳科学など最新の科学を大切にしながら、古来からのやり方も同じように尊重している。それは、身体の内側に意識を向け、呼吸と合わせて中心から外側に向かって身体を動かしていくマインドフルムーブメント。安全に身体と心を開いていき、それぞれのレベルに合わせてチャレンジや楽しさがあるクラスを毎回提供している。

詳細はこちら：<https://www.yoga-works.jp/instructors/25>



Yuu

ヨガワークス認定講師

友人がヨガを通じて喘息の症状が軽減したことからヨガに興味を持つようになる。

2004年から本格的にヨガの練習を始める。毎日の練習を通して身体だけではなく心も変化していくことを感じ、より深くヨガを学びたいという気持ちから、2010年より指導を開始する。同年YogaWorks200時間指導者養成講座（全米ヨガアライアンス）を修了。Yogaworksシニアティーチャートレーナーの一人であるJohn Gaydos氏から直接、指導法を深く学ぶ。さらに、アライメント重視のスタイルを得意とするJennie Cohen氏、Caitlin Casella氏によるYogaWorks300時間指導者養成講座を2013年11月に修了した事から、アライメントの重要性に気付き、正しい解剖学や運動生理学に基づいた身体の使い方をする事で心身の可能性を格段に広げられることを知った。2014年6月、日本初の認定試験に合格し、YogaWorks認定講師となり、YogaWorksStyleクラス指導開始。また、生徒さん達や周りの人との関わりの中、2人の娘の子育ての中から学ぶ事にヨガとの繋がりを感じ、指導にも活かしている。

詳細はこちら：<https://www.yoga-works.jp/instructors/24>

株式会社 ZEN PLACE

私たちは、マインドフルムーブメントで人を豊かにするスタジオ事業、心や身体をより深く学ぶアカデミー事業、一生を豊かに生きることをサポートする訪問看護・リハビリデイサービス事業、単に病気を治すだけではなく、豊かな人生、ウェルビーイングを目指すためのクリニックやアプリ事業など、最新の研究結果やテクノロジーを活かして、本当の意味で生きている、豊かさを生きる人を増やしていきたいと考えています。

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

■ZEN PLACE 関連サイト

コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>

スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>

公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/

YogaWorks

Website <https://www.yoga-works.jp/>

公式 Instagram https://www.instagram.com/yogaworks_jp/

公式 Facebook <https://www.facebook.com/yogaworks.jp.by.yogaplus/>

< 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・山崎

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, m.yamazaki@zenplace.co.jp