



zen place

## PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年4月28日  
株式会社 ZEN PLACE

### ウェルビーイングライフをつくる zen place |

#### ヨガプログラムのコンセプトを刷新「ポーズの美しさよりも、大切なこと」

— 本来ヨガが理想とする心と身体をつくるために 2022年5月1日(日)より順次提供開始 —

最先端研究結果・科学をもとに、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開により Holistic Wellness と Well-being の実現を目指す株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、本来理想とする心と身体をつくるために、ヨガ専門スタジオ「zen place yoga」で提供しているヨガプログラムのコンセプトを刷新いたします。リニューアルしたグループレッスンと新しいプライベートレッスン「セラピューティック・ヨガ」は、2022年5月1日(日)より順次提供開始いたします。



体験お申込みはこちら：<https://www.zenplace.co.jp/welcome>

※「セラピューティック・ヨガ」は、プライベートレッスンの1つとして2022年5月1日より順次提供予定です。ご希望の場合は事前にスタジオにお問い合わせください。

#### ■zen place yoga 新コンセプト

国内100店舗以上のヨガ・ピラティス専門スタジオを運営するzen placeは、これまでもより良いレッスン提供のために、ヨガ、ピラティス、アレクサンダーテクニークなどのボディワーク、さまざまな呼吸法や瞑想法、フィットネストレーニング法や筋力トレーニング法、リハビリの方法などを、日本だけでなく世界から学び、そしてそれらを取り入れてきました。私たちは、理想とする心と身体をつくるレッスンを目指し、再度、本質以外の部分を削ぎ落とした純粋なヨガとは何かを考え、学びを深め、プログラムコンセプトを刷新いたします。

#### feel the difference

#### ヨガのポーズの美しさよりも、大切なこと

ヨガに情熱を持って向き合い続けたからこそ、ヨガの本質に特化し、削ぎ落して作り上げたわたしたちのヨガがあります。

それは、これまでのヨガと違います。

アウター（外側）の筋肉を緩ませたままで、  
いままで意識していなかった神経に感覚を持たせていき、  
背骨に集中して正確に微細に動くこと。

これは、誰にでもできることです。

ただ、続けてこそ、得られる心と身体があります。

ヨガに興味を持つ初心者の方はもちろん、さらにヨガの学びを深め、本質の違いを体感されたい方にも、エドューケーターがしっかりとサポートいたします。

zen place yoga は、ストレッチや体操、筋トレやフィットネスを目的としたヨガではありません。瞑想を起点に「本当の自分」を知り、明るく前向きにウェルビーイングに生きていくために考え抜いた zen place オリジナルで正統派のハタヨガ、その名も「モダン・ヨガ」です。

zen place の「モダン・ヨガ」は、1950-60 年代のヨガの本質を取り入れ、人がヨガにあわせるのではなく、人にヨガをあわせませす。今この瞬間に意識を向けて、自分にとって最適なアライメントを探求し、ポーズの美しさよりも身体の機能性を重視したヨガを提供します。

zen place yoga をライフスタイルの一つに取り入れ、心や身体の変化、考え方や心、脳の変化を楽しみ、ウェルビーイングな毎日をお過ごしください。

### **zen place yoga が叶える理想とする心と身体**

- ・背骨を軸として、中心が明確な身体
- ・背骨が上方に伸び、アウター（外側）の筋肉がゆるみ、しなやかに広がった身体
- ・肩は落ち、胸は開き、首は長く、手足が長い身体  
(ゆるんだ、ひらいた身体により)
- ・安定した心、ニュートラルでリラックスした心、オープンマインドのころ
- ・穏やかな表情



zen place yoga とは・詳細はこちら：<https://www.zenplace.co.jp/about>

### **■新グループレッスン**

zen place のヨガは、人がヨガにあわせるのではなくヨガを人にあわせるように、今この瞬間に意識を向け自分自身にとって最適なアライメントを探求し、ヨガのポーズのかたちや見かけの美しさよりも身体の機能性を重視しています。

新しいグループレッスンは、全ての存在が本質的に善であるということに気づき「本来のありのままの自分」に戻るためのヨガクラスです。

身体、心、精神を統合させて自分自身の深い部分とつながり、さらに、自分という枠を超えて他者ともつながる一体性を実現できるようになることを目指します。

他者との一体性とは、固定概念を捨てて／放し、脳が溶けて心がひらいた感覚・状態になり、自然な前向きさと楽観性が生まれ、自分に向きすぎた過剰な関心が薄くなり、その意識を他に分散させることができます。

一体性を実現することで、互いを認め、尊重し合い、人生に関わる全てのものに感謝の気持ちを持つもの＝善という存在であるもの、自分よりも大きなことに目を向け考えられるようになります。

### **グループレッスンの特長**

緩みと安定性を意識しながら背骨全体を動かし、呼吸のリズムと動きを連動させ、コントロールしていきます。

- ・背骨全体を動かす（頚椎の緩みと安定性、胸椎の緩みと流動性、腰椎の緩みと安定性）
- ・呼吸のリズムと動きの連動
- ・反復と滞在（動と静）
- ・アウターの緩みとインナーの安定
- ・ポーズの美しさよりも機能を重視



### 指標とするもの

- ・自律神経エネルギーの増加
- ・安静時心拍数の低下
- ・呼吸数の低下
- ・心拍変動の増加
- ・睡眠効率の向上

### ■新プライベートレッスン「セラピューティック・ヨガ」

zen place yoga の新しいプライベートレッスン「セラピューティックヨガ」では、ストレスを軽減するための特に効果的な方法と証明されているヨガセラピーとして「心の変化に気づき不要なものを取り除く自分だけのヨガ」を提供いたします。

ライフスタイルにヨガを取り入れることで、心と身体を癒し、穏やかでウェルビーイングな状態に導きます。それは、慢性的な病や悩みを抱えていたとしても同様で、生きる喜びを感じることができます。

「セラピューティック・ヨガ」は、発見と個人の変革を通して、闘争と逃走反応を打ち消し、身体を調和と平静が保たれた状態へと促します。それは、抗わずに受け入れることでストレスから解き放たれること。

多くの日本人が抱える不定愁訴や心臓と心血管系、筋肉、肺、身体の神経系の症状にも有効で、身体、心、精神に作用し、身体の異なるシステムを強化していきます。

※「セラピューティック・ヨガ」プライベートレッスンの1つとして2022年5月1日より順次提供予定です。ご希望の場合は事前にスタジオにお問い合わせください。

### 「セラピューティック・ヨガ」レッスンの特長

身体を動かしていく中で呼吸に意識を向けるのではなく、呼吸を長く集中して観察するために身体を使っているのが特徴。ヨガのポーズのかたちや見かけの美しさよりも呼吸や背骨の動き、作られるエネルギーにフォーカスします。

- ・不要な力や動きを捨て浄化する
- ・エゴを放棄し自分自身をよりよく理解し、ありのままを見つめる
- ・1日を通して機能する身体的、エネルギー、精神的、感情的パターンの変化に気づく
- ・エゴを放棄し自分自身をよりよく理解しありのままを見つめる

### 指標とするもの

- ・心拍変動
- ・安静時心拍
- ・呼吸数
- ・睡眠の質



zen place yoga のスタジオで、正統派で本物の「モダン・ヨガ」をぜひ体験いただき、これまでのヨガとの違いや、今までとは違うご自身の心と体の変化・違いをお楽しみください。

## ■zen place yoga の特長

### ー 最先端のヨガメソッド x zen place のオリジナルヨガプログラム ー

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デュケーターが、基礎から上級、プライベートからグループまで幅広く本物の「モダン・ヨガ」を提供いたします。ご自身に向き合う時間として、ライフスタイルにあわせてご受講ください。

#### ●グループとプライベート、幅広く豊富なレッスン

テーマやお悩みに合わせたグループレッスンと、1対1で行うプライベートレッスンをご用意。ご自身のスケジュール、レベルや興味に合わせたレッスンが見つかります。グループレッスンを受講しながらプライベートレッスンを行うことで、自分自身の癖に気づき学びを深めることができるので、より効率的に変化を実感していただけます。

#### ●朝 7:00~夜 22:00 まで、レッスンはオンラインでも受講 OK! ※1

移動時間がない・外出を避けたい日も、スタジオレッスンがご自宅などからオンライン LIVE で受講可能です。インストラクターがスタジオからしっかり声かけを行うので、ご自宅でも一体感・臨場感のあるレッスンを受講いただけます。

#### ●全国 100 店舗以上のピラティス・ヨガスタジオの相互利用が可能! ※1

お仕事やお買い物の前後や出張・旅行先で、ヨガだけでなく、専門スタジオでピラティスレッスンも受講可能です。

#### ●感染予防対策の徹底

窓の開放とサーキュレーターによる換気、手指消毒や検温、WHO 本部や新幹線などで導入されているウィルス 99%強力空気除菌機の全店設置などを徹底しています。

※1: 一部店舗・レッスンにより差額が発生する場合があります。

## 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」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 ZEN PLACE は、最先端研究結果・科学をもとに、国内ピラティススタジオ数 No.1※1 を誇るピラティス・ヨガのスタジオ事業を中心に、学びを深めるアカデミー事業、豊かな一生をサポートするヘルスケアアプリの開発事業やクリニック・訪問看護事業、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 サイト運営など、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開を行っています。

DX 化、新規事業のグロースにも力を入れ、既存の事業と新しい事業を融合させ、日本の Holistic Wellness と Well-being の実現を目指しています。

※1: 自社調べ

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

スタジオ Website	<a href="https://www.zenplace.co.jp/">https://www.zenplace.co.jp/</a>
アカデミー Website	<a href="https://www.bodymindspiritresearchlab.com/">https://www.bodymindspiritresearchlab.com/</a>
オンラインストア	<a href="https://zenplaceonline-store.myshopify.com/">https://zenplaceonline-store.myshopify.com/</a>
コーポレート Website	<a href="https://corporate.zenplace.co.jp/">https://corporate.zenplace.co.jp/</a>
公式 Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_official/">https://www.instagram.com/zenplace_official/</a>
公式 YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw</a>

### 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](mailto:n.fukuda@zenplace.co.jp), [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)