



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年6月3日
株式会社 ZEN PLACE

毎年6月21日は『国際ヨガデー』
ウェルビーイングライフをつくるヨガ・ピラティス専門スタジオ zen place |
大型ヨガイベント「YOGA CAFE 2022」2022年6月19日(日)・6月21日(火) 開催!

ー日本各地でパークヨガ&インスタ LIVE ヨガレッスン、特別セミナーを開催ー

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、全国に100店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「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、6月21日の『国際ヨガデー』を記念し、初心者から上級者までどなたでもご参加いただける、ヨガを楽しみ、学びを深め、ウェルビーイングを考えるきっかけとなるイベント「YOGA CAFE 2022」を開催します。



詳細はこちら：<https://www.zenplace.co.jp/classes/special/yogacafe2022>

2022年6月19日(日)は、zen place yoga エducator KEN と zen place pilates エducator FUKU によるトークセッションとヨガレッスンをインスタ LIVE で無料配信 (@zenplace_official) いたします。ヨガとピラティスそれぞれの視点から本気でヨガを語り、2022年5月にリリースされたばかりのプライベートレッスン「セラピューティック・ヨガ」を特別に LIVE で体験いただけます。さらに、全国10ヶ所の公園で無料イベント「zen place パークヨガ with UCC」を開催します。会員・非会員問わず初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。太陽の下で zen place の「セラピューティック・ヨガ」を楽しみ、参加者のみなさまに、UCC のアイスコーヒー (UCC COLD BREW DECAF) またはリフレッシュティー (PARADISE TEA) をプレゼント。心地の良い公園で、幸せなひとときをお過ごしください。

6月21日(火)は、EVOL 株式会社代表取締役 CEO 前野マドカさんをお招きし、ウェルビーイングセミナー「【幸福学】～そのままの私で幸せになれる習慣～」をオンラインで開催いたします。



毎年6月21日は「国際ヨガデー」

「国際ヨガデー」は、1年で最も太陽が高くのぼる夏至の頃、世界中でヨガを楽しみ体・心・社会の健康を育む日ヨガ発祥の国、インド・モディ首相が国連にて提唱し、177ヶ国の賛同を得て採択され、国連が定めた日です。

「第1回国際ヨガデー」は、2015年6月21日にニューヨーク、パリ、ロンドン、北京、ニューデリー等、世界の主要な都市をはじめ、190ヶ国で開催され、YOGAの恩恵を広げていく活動に取り組む一日として世界的に広がっています。

「zen place YOGA CAFE 2022」イベント概要

2022年6月19日(日) YOGA CAFE インスタ LIVE 配信

8:00~8:30 トークセッション

8:30~9:15 ヨガ・レッスン (All Level)

- ・参加費：無料（会員・非会員問わず）
- ・配信：zen place 公式 Instagram

[@zenplace_official](https://www.instagram.com/zenplace_official/)

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

※事前のお申し込みは不要です。



zen place yoga エducator-KEN × zen place pilates エducator-FUKU によるトークセッションでは、ヨガそのものやzen placeが提供するヨガについて、ヨガとピラティスの垣根を越えて、それぞれの想い・考えを語り合います。

LIVEレッスンでは、2022年5月にリリースされた最新のプライベートレッスン「セラピューティック・ヨガ」を特別にLIVEで体験いただけます。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。多くの日本人が抱える不定愁訴、ストレスによる自律神経の乱れやホルモンバランスの乱れによるなんとなく不調などにも働きかけ、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。通常はプライベートレッスンでしか提供していない「セラピューティック・ヨガ」をぜひこの機会にご体感ください。

2022年6月19日(日) zen place パークヨガ with UCC

※開催時間は開催場所によって異なります。

- ・参加費：無料（会員・非会員問わず）
- ・開催場所：全国10ヶ所

全国10ヶ所の公園で開催する無料イベント「zen place パークヨガ with UCC」では、初夏の日曜日に太陽の下で自然を感じながらストレスを手放し、zen placeの「セラピューティック・ヨガ」をお楽しみください。



お一人でのご参加はもちろん、ご家族・ご友人とのご参加もお待ちしています。
 当日は、UCC のアイスコーヒー（UCC COLD BREW DECAF）またはリフレッシュティー
 （PARADISE TEA）をプレゼント。心地よく、幸せなひとときをお過ごしください。

「zen place パークヨガ with UCC」詳細・お申し込み：

<https://www.zenplace.co.jp/classes/special/yogacafe2022>

※参加には事前のお申し込みが必要です。

※開催地の都合上、ご参加いただける人数には上限がございます。上記よりご希望の開催地のお申し込みフォームよりお手続きください。

※その他詳細は、上記ウェブサイトでご確認ください。

「zen place パークヨガ with UCC」開催概要

	開催場所	開催時間	集合時間	集合場所	zen place yoga スタジオ
1	都立木場公園	9:00-10:00	8:45	都立木場公園内 噴水広場	日本橋 銀座 人形町
2	多摩川緑地上野毛地区 (二子玉川公園奥)	11:00-11:45	10:30	zenplace ヨガ 二子玉川	三軒茶屋二 子玉川
3	世田谷公園さくら広場	15:00-16:00	14:45	世田谷公園 噴水の前	学芸大学自 由が丘
4	井の頭公園三角広場	11:30-12:30	11:10	井の頭公園駅 自動販売機の前	下北沢 吉祥寺
5	五反田ふれあい水場広場	11:30-12:30	11:20	五反田ふれあい広場 ファミリーマート手前階段 降りたところ	五反田
6	臨港パーク	14:00-15:00	13:30	ランドマークタワー前 ヨーヨー広場 (モニュメント)	横浜
7	イケサンパーク	12:00-13:00	11:45	イケサンパークのイース トエントランス (都営荒川線向原駅方面)	茗荷谷
8	中之島公園芝生広場	16:30-17:30	16:20	中之島公園芝生広場	梅田 心齋橋
9	千里中央公園	11:00-12:00	10:30	千里中央公演噴水広場	千里中央
10	みなとの森公園	11:30-12:30	11:00	zen place pilates 三宮スタジオ	三宮

2022年6月21日(火) オンラインウェルビーイングセミナー

19:30~21:00 【幸福学】～そのままの私で幸せになれる習慣～

講師：前野 マドカさん

詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/587>

※参加には事前のお申し込みが必要です。

- ・料金：5,000円税込（会員・非会員問わず）
- ・視聴方法：オンライン

“女性のための幸せ学”を研究・実践している前野マドカさんの「【幸福学】～そのままの私で幸せになれる習慣～」オンラインセミナーでは、幸せとは？自分の心を良い状態（well-being）にするにはどうすればいいのか？を一緒に考え、幸福学の研究でわかった幸せを感じるための4つのヒントを学びます。

そして、ほんの少しの『幸せに生きる勇気』をもって、自分の幸せを育てていくヒントを得ることができます。



講師：

前野マドカ

EVOL 株式会社代表取締役 CEO

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属システムデザイン・マネジメント研究所研究員。IPPA（国際ポジティブ心理学協会）会員。サンフランシスコ大学、アンダーセンコンサルティング（現アクセンチュア）などを経て現職。幸せを広めるワークショップ、コンサルティング、研修活動及びフレームワーク研究・事業展開、執筆活動を行っている。システムデザイン・マネジメント学、幸福学の研究者である前野隆司の妻。二児の母。

著書：『しなやかで強い子になる4つの心の育て方』（あさ出版、2022年）、『ウェルビーイング』（日経BP、2022年）、『そのままの私で幸せになれる習慣』（WAVE出版、2020年）、『ニコイチ幸福学 研究者夫妻がきわめた最善のパートナーシップ学』（CCCメディアハウス、2019年）、『月曜日が楽しくなる幸せスイッチ』（ヴォイス、2017年）

論文：“ハッピーワークショップ”の幸福度向上効果、支援対話研究、第4号、2017年3月
主観的幸福の4因子モデルに基づく人と地域の活性化分析—NPO法人「吉備野工房ちみち」のみちくさ小道を事例に一、地域活性研究、Vol. 5、2014年3月

■zen place 「セラピューティック・ヨガ」とは

zen place yoga の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」を提供しています。

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。

日本人多くが抱えているといわれる不定愁訴、ストレスによる自律神経の乱れやホルモンバランスの乱れによるなんとなく不調などにも働きかけ、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。

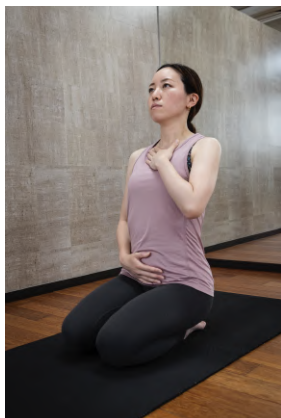
「セラピューティック・ヨガ」レッスンの特長

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・精神的・感情的パターン、およびエネルギーの変化に気づく
- ・ 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、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 とは

zen place はヨガとピラティスを通して、自分自身の内側と身体の微細な動きに意識を向けることで、心身の司令塔である「脳」を活性化・正常化していくことで、身体本来の機能を取り戻せるのです。それは腰痛だけ、ストレスだけ、という「部分」ではなく、心と身体を一体として「全体」を改善していきます。



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、
エデュケーターがしっかりとサポートいたします。

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 関連サイト

公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/
公式 YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkow>
スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>
アカデミーWebsite <https://www.bodymindspiritresearchlab.com/>
コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>
オンラインストア <https://zenplaceonline-store.myshopify.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