



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年2月22日
株式会社 ZEN PLACE

ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE |

より Well-being な状態に近づく身体の使い方がわかる 「アレクサンダー・テクニーク」特別レッスン・ワークショップ／養成コースを開催

— 2023年2月23日（木）より順次開催 —

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端の Web3.0 DX 企業であり、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株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区代表取締役：尾崎成彦）は、ピラティス・ヨガの専門スタジオ「zen place」にて、よりウェルビーイングな状態に近づく身体の使い方がわかる「アレクサンダー・テクニーク」の特別レッスンの提供を 2023年2月23日(木)より開始し、ワークショップや養成コースを順次開催いたします。今後は、ZEN PLACE が「アレクサンダー・テクニーク」を通して新たな体験とさらなる学びの環境を提供し、日本のウェルビーイング創造をさらに加速していきます。



詳細はこちら：<https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique>

■ 「アレクサンダー・テクニーク」とは

「アレクサンダー・テクニーク」は、よりウェルビーイングな状態に近づく身体の使い方がわかるメソッドです。「アレクサンダー・テクニーク」では、F.M.アレクサンダーの発見した原理にもとづいて心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習します。治療や施術ではなく、自分自身にマッチしたラクで効率的な姿勢・動き方・生き方を発見するレッスンであり、教育的なメソッドです。

痛みなど身体的問題に対する高い効果から、アメリカ、ドイツ、オランダなど欧米諸国では医師の処方があれば保険の対象にもなっており、社会的にも信頼を得ています。

さらに、歌、楽器演奏、演劇からスポーツまで「身体の使い方」が結果に大きく影響する分野では、世界一流の芸術大学や演劇学校で必須の授業として取り入れられています。

オリンピックではドイツやスペインなどの乗馬代表チーム、野球の米国代表チームのコーチングにおいても「アレクサンダー・テクニーク」が取り入れられ、スポーツ分野でも注目されています。

心身の緊張が本当にほどける

アレクサンダー・テクニックでは身につけている「不必要で自動的な緊張」を解消します。この緊張は、家事をしている時も、パソコンをしている時も、趣味やスポーツをしている時も存在しています。この緊張が解消されることで幅広い効果が期待できます。

この解消のポイントは、自分自身が自分の緊張の癖を理解して、自分で緊張をやめて解消できるところにあり、アレクサンダー・テクニックでその緊張を解消し、もっとラクに効率よく日々を過ごすことができます。

身体的痛みの解消

「アレクサンダー・テクニック」は、肩こり腰痛など身体的痛みの解消することができます。肩こり腰痛の大半は、知らず知らずのうちに身体を緊張させている癖が原因です。アレクサンダー・テクニックではこの根本的原因である癖を解消するので、一般的な施術と異なり根本的で長期的な改善効果が得られます。



■zen place 「アレクサンダー・テクニック」レッスン・養成コース開催背景

Since 2004 — 現在国内ピラティス・スタジオ数 No.1 を誇る zen place は、ピラティス・ヨガ界のリーディングカンパニーとして、BASI ピラティス、BalancedBody®、YogaWorks®、ビクラムヨガなど、ピラティス・ヨガの世界トップ企業・団体との提携を通して、18年間世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けています。

今回の「アレクサンダー・テクニック」の導入・提供開始により、世界中の優秀でトップレベルの「アレクサンダー・テクニック」の講師たちと連携することが可能になり、グローバルな当社の強みが加速されます。「アレクサンダー・テクニック」のワークショップ・養成コースはもちろん、ピラティス・ヨガの脳神経系へのアプローチの理論的な理解とスキルが学ぶことができる機会とともらえています。

特別スタジオレッスン「Pilates / Yoga x BodyMapping」

zen place ピラティス・ヨガスタジオにて、2023年2月23日（水）より「Pilates / Yoga x BodyMapping」スタジオ特別レッスンを順次開催いたします。

（2月3月は、開催決定）

- ・料金：zen place 会員様は月額権利で受講可／一般（非会員様）3,000円（税込）
- ・予約方法：zen place 会員様は zen place アプリ／マイページにてご予約ください。一般（非会員様）は、各スタジオにメールでお問い合わせください。（HPに記載）
- ・スケジュールなど詳細

各スタジオ HP でご確認ください。

尚、今後のワークショップ、養成コースなどの情報は、下記 HP にて順次公開いたします。

詳細はこちら：<https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique>

Well-BEING をライフスタイルに



zen place ブランド動画 YouTube: <https://youtu.be/uLsUxqC3Jaw>

Since 2004 - zen place はピラティス・ヨガ界のリーディングカンパニーとして、BASI ピラティス、BalancedBody®、YogaWorks®、ビクラムヨガなど、ピラティス・ヨガの世界 Top 企業・団体との提携を通して、18 年間世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けてまいりました。

ピラティス・ヨガを単なる運動、フィットネスとしてとらえるのではなく、心と身体を変える科学的なメソッドとして、日本のウェルビーイングを向上させるために日々努力しています。

zen place のピラティス・ヨガは、最先端テクノロジーやサイエンス、研究結果をも学び続けたピラティス・ヨガです。

私たちと一緒に、Well-BEING の実現とその先へ。

zen place のピラティス・ヨガの 3 つの特長



Scientific



Global



Authentic

■Scientific 科学的なアプローチだから、効果が出る

18 年間の継続的なリサーチによる科学的知見に基づいた方法論で、ピラティス・ヨガの効果最大化します。

■Global グローバル基準の質の高いレッスン

グローバルな環境で世界トップの教育制度で学んだインストラクターが指導するため、質の高い丁寧なレッスンを受けられます。

■Authentic 本物のピラティス・ヨガをいつでも好きな場所で

国内最大数！全国 110 スタジオ以上・ピラティスマシン 500 台以上 & オンラインレッスン 週 2,000 本以上、正統派で本物のピラティス・ヨガレッスン。
全店駅チカ・豊富なレッスン数で継続できる環境です。

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」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、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 サイト運営や自社開発など、ZEN PLACE らしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へー

※1: 自社調べ(2023 年 1 月)

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

スタジオ Website	https://www.zenplace.co.jp/
コラムサイト	https://www.zenplace.co.jp/column/index.php
公式 Instagram	https://www.instagram.com/zenplace_official/
公式 Twitter	https://twitter.com/zenplace_jp
公式 YouTube	https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw
コーポレート Website	https://corporate.zenplace.co.jp/
アカデミー Website	https://ac.zenplace.co.jp/
オンラインストア	https://zenplaceonline-store.myshopify.com/
CBD オンラインストア	https://cbd.zenplace.co.jp/shop

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