



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年2月24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 |

40~50代のホルモンバランスや更年期症状の悩みに

ピラティス・ヨガを通して「更年期症状」を考え・理解を深める「#メノポーズ部」を発足 — 2023年2月27日(月)より活動開始・特別レッスンやコンテンツを展開 —

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、創業から約18年をかけて培った経験と知識から、ピラティス・ヨガを通して「更年期」を考え、理解を深める「#メノポーズ部」を発足し、ライフステージと共に変化する心と身体をよりウェルビーイングな状態にするホリスティックな活動を2023年2月27日(月)より行なっていきます。



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

zen place 「#メノポーズ部」 発足背景

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®、ピクラムヨガなど、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、約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。

「#メノポーズ部」は、zen place がこれまで約18年間培ってきた知識や経験、収集している研究結果や論文をもとに、変化の多い40-50代のホルモンバランスや更年期症状の悩みにフォーカスし、月替わりのテーマを設け、各月テーマに沿った特別オンラインレッスンの開催やYouTube動画の公開、お役立ちコラム記事の公開などを行なっていきます。

zen place は、レッスンや情報発信を通して、症状改善の提案をしていくとともに、zen place を一つのコミュニティとし、ご自身や大切な方の更年期症状にまつわる悩みを抱え込ませない環境をつくり、「更年期も社会ごととして語られる世の中」にしていきたいと考えています。

メノポーズ・更年期とは

メノポーズ（Menopause）とは閉経・更年期のことを表し、閉経前後の約10年間を「更年期」といわれています。1999年に開催された第9回国際閉経学会においては、毎年10月18日が「世界メノポーズデー」と定められ、更年期について広く知ってもらうことを目的として情報提供を行なっています。

2021年の日本女性の平均寿命は87.57歳、日本人の平均閉経年齢は約50歳（個人差が大きく、早い人では40歳前半、遅い人では50歳後半）です。このことから、閉経後の人生が35年以上続く女性が多いと考えられます。

更年期症状の主な原因は、女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことです。さらに加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。

更年期症状には、ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰や背中痛み、関節の痛み、冷え、疲れやすさ、さらに気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠などがあげられます。

ライフステージと共に心と身体にさまざまな変化が訪れる更年期を健やかに、ウェルビーイングに過ごすことは、その後の人生をよりウェルビーイングにすることにもつながります。



詳細は、こちら：<https://www.zenplace.co.jp/pilates/page/40s>

zen place 「#メノポーズ部」 第1回・第2回テーマ決定！

■第1回テーマ：「骨粗鬆症予防」

女性ホルモンの減少と骨粗鬆症には深い関係があり、40代以降の女性においては、骨の健康を支える女性ホルモンが大きく減少。それにより、骨密度と骨の質が低下して骨粗鬆症になるリスクが高くなります。

40代以降では、それまで骨を守っていたエストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌が減少するために、骨密度が低下し骨の質も劣化して骨がもろくなり、進行すると骨折の原因になります。もともと、女性は男性に比べて骨量が低いうえに更年期のエストロゲンの減少も重なって、50代以降には骨粗鬆症の発生が急増します。

第1回は、この「骨粗鬆症予防」をテーマにピラティスのオンライン・レッスンを開催し、後日YouTubeでのレッスン動画・コラム記事を公開予定です。
尚、オンライン・レッスンは、座学と実践を含みます。

第1回ピラティスオンライン・レッスン

「今から始める骨粗鬆症予防～ピラティス x 更年期症状～」

開催日時：

2023年2月27日（月） 15:30 - 16:25

担当エデュケーター：

Maki, BASI Certified Comprehensive Instructor



■第2回テーマ：「睡眠」

今年の世界睡眠デーは3月17日(金)。そして、更年期によくある症状の一つに「不眠」があげられます。なかなか寝つけない、夜中に汗をかいて目が覚める、朝早く目覚めてしまう、眠りが浅くて何度も目が覚めるなど、さまざまな症状が挙げられます。

これは、40代以降の女性ホルモンの分泌の急激な低下により、自律神経が不安定になることで、睡眠をつかさどる間脳が影響されることが原因と考えられています。

第2回は、2023年3月17日(金)世界睡眠デーにあわせて、「睡眠」をテーマにピラティス、ヨガのオンライン・レッスンをそれぞれ開催します。これも後日YouTubeでのレッスン動画・コラム記事を公開予定です。

尚、オンライン・レッスンは、座学と実践を含みます。

第2回オンライン・レッスン

①ヨガ「更年期による睡眠の悩みへのセラピューティックなアプローチ」

開催日時：2023年3月18日(土) 16:30 - 17:25

担当エデュケーター：Tomoko.E, YogaWorks®認定講師/トレーナー

②ピラティス「更年期による睡眠の悩みを体性感覚から改善する Flow」

開催日時：2023年3月21日(火・祝) 7:30 - 8:25

担当エデュケーター：Negoro, BASI Comprehensive

各コンテンツの配信や4月以降の予定に関しては、当社HPやSNSで発信いたします。

- ・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>

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®、ピクラムヨガなど、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・ヨガの効果をも最大化します

■Global：グローバル基準の質が高いレッスン

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 以上のピラティス・ヨガスタジオ・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。

■国内ピラティススタジオ数 No.1^{※1}「zen place」

国内 100 店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「zen place」では、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ドューケーターが、プライベートからグループまで良質で幅広いレッスンを提供いたします。



●マット／マシン、プライベート／グループ、幅広く豊富なレッスン

朝から夜までご自身のスケジュール、レベルや興味に合わせたマット／ピラティスマシンレッスンが見つかります。プライベート・レッスンで正しい動きを習得し、グループ・レッスンなど豊富なレッスン数と受講方法で、継続しやすく、ピラティスの効果を最速で最大限感じていただくことができます。

●全国 100 店舗以上のピラティス・ヨガスタジオの他店利用が可能！※1

zen place は国内ピラティススタジオ数 No.1※2！近隣店舗はもちろん、ピラティスとヨガ両方のスタジオレッスンが受講可能です。

お仕事やお買い物の前後や出張先・旅行先でもその日の体調や気分でスタジオレッスンを選ぶことが可能です。

●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・外出を避けたい日は、スタジオレッスンをご自宅などからオンライン LIVE で受講可能。画面を見ながらスタジオにいるかのようにレッスンを受けられます。

●各種ピラティスマシン完全完備！プライベートやリフォーマーグループレッスンなど

ピラティススタジオでは、各種ピラティスマシン（リフォーマー、キャデラック、チェア、ラダーバレル等）を完全完備。マシン・プライベートレッスンはもちろん、リフォーマーレッスンなど各種マシン・グループレッスンもご用意しています。

●感染予防対策の徹底

手指消毒や検温、窓の開放とサーキュレーターによる換気、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。※2：自社調べ（2023 年 1 月）

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(2022 年 10 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-N5VcKtH5XQLoOQonXDkow
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/

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