



zen place

PRESS RELEASE

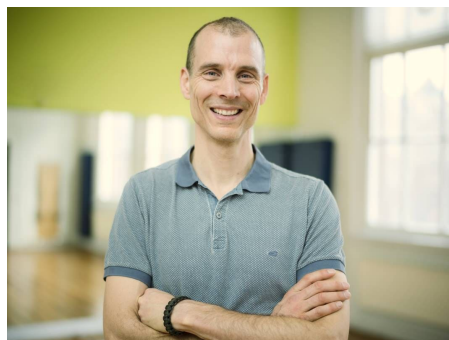
報道関係者各位

2023年5月30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 | オランダより初来日！
パトリック・ジョンソン博士による「アレクサンダー・テクニーク」ワークショップ開催**
— 2023年7月2日(日) ~7日(金)5日間で東京・大阪 計7講座を開催—

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、オランダより初来日のパトリック・ジョンソン博士を迎え、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」の特別ワークショップを2023年7月2日(日) ~7日(金)の5日間で東京・大阪のzen placeスタジオにて、計10講座を開催いたします。尚、本ワークショップは、zen place 会員/非会員問わずご参加いただけます。



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

※zen place 会員と Zen BodyChance コース生は、通常通りアプリからの申込みとなります。

■パトリック・ジョンソン博士による「アレクサンダー・テクニーク」ワークショップの特長

アムステルダムを中心部に位置する最古のピラティス・アレクサンダーテクニークのスタジオ「Smartbody」の共同経営者であり、アレクサンダーテクニーク教師であるパトリック・ジョンソン博士が日本初来日し、東京・大阪で計10の講座を直接指導します。「アレクサンダーテクニーク」をどのように職業や日常生活取り入れることができるのか、それによってどのように健康を向上させることができるか、そのための知識やヒントやコツを学ぶ講座から、解剖学や生理学、科学を含むピラティス・ヨガの指導者向けの特別講座まで、パトリック・ジョンソン博士ならではの幅広いテーマで探求していきます。

- オランダより初来日のパトリック・ジョンソン博士による直接指導！
- 日本初！「ピラティス・ヨガとアレクサンダー・テクニーク」、「ピラティス・ヨガとウェルビーイング」を一緒に学べる講座
- さまざまなテーマで東京・大阪で計10講座開催！
(zen place 会員・Zen BodyChance コース生/非会員問わず参加できます)

■講師プロフィール：パトリック・ジョンソン博士

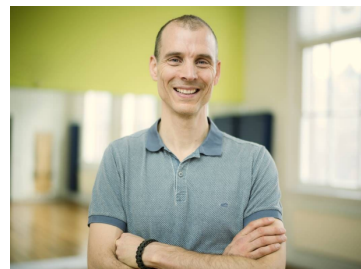
アムステルダムを中心部に位置する最古のピラティス・アレクサンダーテクニークのスタジオ、Smartbodyの共同経営者。2002年にアレクサンダーテクニークを学び始め、2010年にアレクサンダーテクニーク教師として認定。

またコンタクト・インプロビゼーション・ダンスの指導やワークショップの運営も行い、ムーブメントを教えるだけでなく、パトリックは Smartbody のプロフェッショナル・ティーチャートレーニング・プログラムで、ピラティス指導者のために解剖学と生理学も教える。

科学面では、40以上の学術論文を持つ元物理学教授であり、運動科学のウェブサイト

Alexandertechniquescience.com を共同設立し、アレクサンダーテクニーク教師向けに身体力学と神経科学のウェビナーを多数開催。

妻と10代の男の子2人とアムステルダムに住んでいる。



「多くの人が、自分は体が硬くて不器用なまま人生を歩むものだと思っています。実は、その逆なのです。私たちは、落ち着いて優雅に動けるように設計されているのです。この事実が、私の指導スタイルの指針となっています。私の目標は、生徒がこの自然な協調性を発見するために必要なツールを提供することです」 (パトリック)

■東京開催！パトリック・ジョンソン博士「アレクサンダー・テクニーク」講座の詳細
詳細/お申し込みはこちら：<https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique/workshop>

※zen place 会員と Zen BodyChance コース生は、通常通りアプリからの申込みとなります。

① ウェルビーイングのためのアレクサンダーテクニーク

アレクサンダーテクニークは、姿勢を改善し、緊張を和らげるための最も古く、最も信頼されている方法の一つです。そのため、音楽家や俳優、ダンサーは、パフォーマンスの向上や痛み

の軽減のために、アレクサンダー・テクニークを愛用しています。しかし、アレクサンダーテクニークは、注意、意識、ストレスの習慣を探求するものでもあります。このワークショップでは、コンピュータに向かうとき、歩くとき、ヨガやピラティスの練習をするときなど、日常のあらゆる活動において、アレクサンダーテクニークがどのようにあなたの健康を向上させることができるかを探っていきます。

日時: 2023年7月2日(日) 10:00-11:30

会場: zen place yoga 五反田 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-gotanda>)
〒141-0022 東京都品川区東五反田 2-2-2 松楽ビル 7F

受講料: 一般 7,500 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 6,000 円

② アレクサンダーテクニークによるマインドフルムーブメント

もっと楽に動きたいと思いませんか？マインドフルムーブメントとは、どんな動きにも注意を向けて、より簡単に、よりスムーズに、そしてより楽しくすることです。

このワークショップでは、歩く、座る、走る、這う、その他の移動の仕方について見ていきます。緊張や姿勢の癖を探っていきます。どうすればもっと効率的に動けるのか？遊び心のあ

る、邪魔にならない方法で、自分の体に注意を向けるにはどうしたらいいでしょうか？日々の動きをより楽しいものにするためのヒントやコツを掴んでいただきます。

日時: 2023年7月2日(日) 13:00-14:30

会場: zen place yoga 五反田 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-gotanda>)
〒141-0022 東京都品川区東五反田 2-2-2 松楽ビル 7F

受講料: 一般 7,500 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 6,000 円

③ ボディマッピング — 自分自身を再認識する —

私たち誰もが、自分自身のイメージを持っていて、それをもとに世の中を動かしています。このイメージは、私たちの動き、立ち方、座り方、そして良くも悪くも感じ方にも強い影響を与えます。あなたは、自分の肩が硬くて猫背なのか、それとも開放的で自由なのか、イメージし

ていますか？コンピュータに座っているときも、背骨の長さや自由さを意識していますか？このワークショップでは、アレクサンダー・テクニクが、私たちの機能を向上させるために、これらの表象を理解し、相互作用し、最終的に進化させるのにどのように役立つかを探求していきます。

日時: 2023年7月2日(日) 15:00-16:30
会場: zen place yoga 五反田 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-gotanda>)
〒141-0022 東京都品川区東五反田 2-2-2 松楽ビル 7F
受講料: 一般 7,500 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 6,000 円

ピラティス・ヨガのメカニクスと生理学 (1日ワークショップ)

※part 1 と part 2 は互いに補完し合っています。ただし、片方だけ参加することも可能です。

④ ピラティス・ヨガのメカニクスと生理学—part 1: ピラティス (とヨガ) のメカニクス

※ピラティス・ヨガの指導者向け講座

15年以上前にアムステルダムの Smartbody でピラティスの解剖学と生理学を教え始めたとき、私は指導者たちにエンジニアや建築家のようにピラティスのエクササイズを理解してもらいたいと思いました。力がどのように体内を伝わるかを知ることで、どんなエクササイズのどんなポジションでも、たとえ今まで考えもしなかったポジションでも分析できるようにしたかったのです。ピラティスの指導者たちは、そのシンプルさと奥深さを気に入ってくれます。このワークショップでは、重力、トルク、ブリッジ、サスペンションの基本原則を教え、生徒や自分の練習で何が起きているのかをすぐに特定できるようにします。私の専門はピラティスですが、同じ原理をヨガのポーズにも応用することができますので、それも含めてご紹介します。

日時: 2023年7月3日(月) 9:30-12:30 (科学 60% 実践 40%)
※マット 75% とリフォーマー 25%
会場: zen place pilates 五反田東口 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/basipilates-gotanda>)
〒141-0022 東京都品川区東五反田 1-22-6 五反田さくらビル 4F
受講料: 一般 15,000 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 13,500 円

⑤ ピラティス・ヨガのメカニクスと生理学—part 2: ピラティス (とヨガ) の生理学

※ピラティス・ヨガの指導者向け講座

人体について知っておくべきことが多すぎて、ピラティス (またはヨガ) の指導者／実践者として本当に重要な原則に焦点を当てるのが難しくなっています。このワークショップでは、アムステルダムの Smartbody で15年間ピラティスの指導者たちに解剖学と生理学を教えた私が開発したアプローチを紹介します。筋力、柔軟性、可動域、注意力、安定性、姿勢、筋緊張の科学に踏み込んでいきます。

日時: 2023年7月3日(月) 14:00-17:00 (科学 50% 実践 50%)
会場: zen place pilates 新宿 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/basipilates-shinjuku>)
〒160-0023 東京都新宿区西新宿 7-8-13 栗原ビル 5F
受講料: 一般 15,000 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 13,500 円

⑥ 姿勢の科学

※ピラティス・ヨガの実践者向け講座

姿勢について考えるとき、私たちは通常、アライメントについてだけ考えます。しかし、このアプローチは実際には悲惨なもので、ただ硬さや不快感をもたらすだけです。実際、姿勢は力学、神経科学、心理学、そして歴史や文化までもを含む、より大きなテーマであり、姿勢を実践するには、その複雑さに敏感になる必要があります。

このワークショップでは、姿勢の豊かな科学を探求し、豊かでエキサイティングな練習として姿勢を受け入れるのに役立つ重要なエクササイズを特定します。

日時: 2023年7月4日(火) 14:00-17:00 (科学 60% 実践 40%)
会場: zen place yoga 銀座 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-ginza>)
〒104-0061 東京都中央区銀座 3-2-10 並木ビル 2F
受講料: 一般 15,000 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 13,500 円

■大阪開催！パトリック・ジョンソン博士ワークショップの詳細

詳細/お申し込みはこちら: <https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique/workshop>

※zen place 会員と Zen BodyChance コース生は、通常通りアプリからの申込みとなります。

⑦ ウェルビーイングのためのアレクサンダーテクニーク

アレクサンダーテクニークは、姿勢を改善し、緊張を和らげるための最も古く、最も信頼されている方法の一つです。そのため、音楽家や俳優、ダンサーは、パフォーマンスの向上や痛みの軽減のために、アレクサンダー・テクニークを愛用しています。しかし、アレクサンダーテクニークは、注意、意識、ストレスの習慣を探求するものでもあります。このワークショップでは、コンピュータに向かうとき、歩くとき、ヨガやピラティスの練習をするときなど、日常のあらゆる活動において、アレクサンダーテクニークがどのようにあなたの健康を向上させることができるかを探っていきます。

日時: 2023年7月6日(木) 9:00-10:30
会場: zen place yoga 心斎橋 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-shinsaibashi>)
〒542-0086 大阪府大阪市中央区西心斎橋 1-4-5 御堂筋ビルディング 8F
受講料: 一般 7,500 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 6,000 円

⑧ アレクサンダーテクニークによるマインドフルムーブメント

もっと楽に動きたいと思いませんか？マインドフルムーブメントとは、どんな動きにも注意を向けて、より簡単に、よりスムーズに、そしてより楽しくすることです。このワークショップでは、歩く、座る、走る、這う、その他の移動の仕方について見ていきます。緊張や姿勢の癖を探って いきます。どうすればもっと効率的に動けるのか？遊び心のある、邪魔にならない方法で、自分の体に注意を向けるにはどうしたらいいでしょうか？日々の動きをより楽しいものにするためのヒントやコツを掴んでいただきます。

日時: 2023年7月6日(木) 11:00-12:30
会場: zen place yoga 心斎橋 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-shinsaibashi>)
〒542-0086 大阪府大阪市中央区西心斎橋 1-4-5 御堂筋ビルディング 8F
受講料: 一般 7,500 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 6,000 円

⑨ 姿勢の科学

※ピラティス・ヨガの実践者向け講座

姿勢について考えるとき、私たちは通常、アライメントについてだけ考えます。しかし、このアプローチは実際には悲惨なもので、ただ硬さや不快感をもたらすだけです。実際、姿勢は力学、神経科学、心理学、そして歴史や文化までもを含む、より大きなテーマであり、姿勢を実践するには、その複雑さに敏感になる必要があります。このワークショップでは、姿勢の豊かな科学を探求し、豊かでエキサイティングな練習として姿勢を受け入れるのに役立つ重要なエクササイズを特定します。

日時: 2023年7月6日(木) 15:00-18:00 (科学 60% 実践 40%)
会場: zen place yoga 心斎橋 (<https://www.zenplace.co.jp/studios/yoga-shinsaibashi>)
〒542-0086 大阪府大阪市中央区西心斎橋 1-4-5 御堂筋ビルディング 8F
受講料: 一般 15,000 円、会員・Zen BodyChance コース生 13,500 円

⑩ ピラティス（とヨガ）のメカニクス

※ピラティス・ヨガの指導者向け講座

15年以上前にアムステルダムの Smartbody でピラティスの解剖学と生理学を教え始めたとき、私は指導者たちにエンジニアや建築家のようにピラティスのエクササイズを理解してもらいたいと思いました。力がどのように体内を伝わるかを知ることで、どんなエクササイズのどんなポジションでも、たとえ今まで考えもしなかったポジションでも分析できるようにしたかったのです。ピラティスの指導者たちは、そのシンプルさと奥深さを気に入ってくれます。

このワークショップでは、重力、トルク、ブリッジ、サスペンションの基本原理を教え、生徒や自分の練習で何が起きているのかをすぐに特定できるようにします。私の専門はピラティスですが、同じ原理をヨガのポーズにも応用することができますので、それも含めてご紹介します。

日時: 2023年7月7日(金) 10:00-13:00 (科学 60% 実践 40%)

会場: zen place pilates 心齋橋

受講料: 一般 15,000 円、zen place 会員・Zen BodyChance コース生 13,500 円

詳細/お申し込みはこちら: <https://ac.zenplace.co.jp/alexandertechnique/workshop>

※zen place 会員と Zen BodyChance コース生は、通常通りアプリからの申込みとなります。

ウェルビーイングな社会に向けて。ZEN PLACE 「アレクサンダー・テクニク」

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年間正統派で本格的な世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けています。zen place は、2023年2月より全国の zen place スタジオにて「アレクサンダー・テクニク」の導入・提供を開始し、4月にはアレクサンダーテクニクの日本、そして世界最大のスクール「BodyChance」の運営を開始しました。世界中の優秀でトップレベルの「アレクサンダー・テクニク」の講師たちと連携することが可能になり、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として、利用者のウェルビーイングを促進しています。

海外講師による特別講座以外にも、zen place ピラティス・ヨガスタジオにて「アレクサンダー・テクニク」の「Pilates / Yoga x BodyMapping」スタジオ特別レッスンを開催しています。

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

■ 「アレクサンダー・テクニク」とは

「アレクサンダー・テクニク」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。

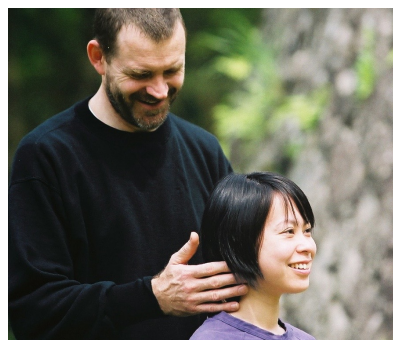
心身の緊張が本当にほどける

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。



Better Person 宣言



私たちは、zen placeピラティス・ヨガを通して
日々、社会に貢献しようという思いを持つ、よりよい人間になることを目指します。
よりよい人間になることを通して、
自分自身がウェルビーイングの状態であることをつくり、
これを広めることで、ウェルビーイングな社会をつくります。

zen place が提案する、Well-being - Since 2004

構想から約 20 年、zen place は世界の企業、団体と連携し
最先端テクノロジーやサイエンス、研究結果をも取り入れ
世界基準のレッスンを提供する、本格ピラティス・ヨガスタジオです。
脳概念化、脳システムに基づき
知覚、実践で科学的に立証された zen place のピラティス・ヨガで
Well-being の創造をサポートします。

人生観が変わる、人生を変えるピラティス・ヨガ

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

※1: 自社調べ(2023 年 2 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
zen place 採用情報	https://www.wholebodyeducator.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