



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年7月27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 |

「眼の疲れを防ぐアレクサンダー・テクニック」8月開催決定！

ー 2023年8月19日(土)、8月30日(水) zen place スタジオで開催ー

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、BodyChance 東京校ディレクターで「アレクサンダー・テクニック」のレッスンをされている石田康裕さんを迎え、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「眼の疲れを防ぐアレクサンダー・テクニック」の特別ワークショップを2023年8月19日(土)、8月30日(水)に開催いたします。

尚、本ワークショップは、zen place 会員・Zen BodyChance コース生／非会員問わずご参加いただけます。



眼の疲れを防ぐアレクサンダー・テクニック 当たり前につかっている自分の「眼」について学んでみませんか？

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

※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。

※非会員様は、開催スタジオへメールでお申し込みください。

■大好評！BodyChance 東京校ディレクター 石田康裕さんによる

「眼の疲れを防ぐアレクサンダー・テクニック」ワークショップ

高校教員を早期退職され、BodyChance でディレクターとして指導、通訳、関連文献の翻訳などで活躍されている石田康裕さんが zen place pilates と zen place yoga のスタジオで特別ワークショップを開催いたします。

石田康裕さんは、アレクサンダー・テクニックの歴史でも重要な人物であるオルダス・ハクスリーや、眼の改善に関わるベイツ・メソッドの提唱者のベイツ医師についても深く学ばれています。

7月開催のアレクサンダー・テクニックの特別レッスンは満席・好評！

「眼の疲れを防ぐアレクサンダー・テクニック」では、普段、当たり前につかっている自分の「眼」について学ぶことができます。

「眼の疲れを防ぐアレクサンダー・テクニック」

■レッスン内容：

従来の科学では捉えにくいものとして、アレクサンダー・テクニックでいう「自分の使い方」があります。

「使い方」は、人が自分の行動に持っている「習慣」と言い変えることができます。眼とマインドの使い方に悪い習慣を身に着けてしまったことで、視力が悪くなっているのであれば、その習慣を変えることで視力回復に影響するかもしれません。

【開催①】

日時： 2023年8月19日(土) 16:00-17:30

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

メール：gotanda@zenplace.co.jp

【開催②】

日時： 2023年8月30日(水) 14:00-15:30

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

メール：shinjuku.pilates1@zenplace.co.jp

■講師：石田 康裕 (BodyChance 東京校 ディレクター)

■受講料： 3,000 円(税込)

※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。

※非会員様は、開催スタジオへメールでお申し込みください。

■講師プロフィール：石田 康裕 さん

2005年からBodyChanceでアレクサンダー・テクニックを学び始め、2010年に卒業認定を受ける。

2014年3月で教員を早期退職し、その年の4月からBodyChance教育ディレクターとして、全体の取りまとめを行い、プロコース、ベーシックのクラスを指導。2023年4月よりZEN BodyChance東京校のディレクターとして指導や通訳のほか関連文献の翻訳等を行う。



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

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®、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、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・テクニック」の導入・提供を開始し、4月にはアレクサンダーテクニックの日本、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・テクニック」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・テクニーク」の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・テクニー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・テクニー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・テクニーク」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・テクニー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

zen place ピラティスは、BodyMake を超えた「BrainMake (ブレイン・メイク)」

最適な脳をつくるから、最終的に身体がナチュラルに美しくなる。

最適な脳をつくるから、心が前向きに変わる

最適な脳をつくるから、仕事も、人生も、うまく生き始める。

ピラティスは、動きながら様々なエクササイズを行います。

皮膚・筋肉・耳・目から感覚が脳に入ること、脳幹を活性化、

心と身体がより良い状態へと変化していきます。



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。

脳の概念化、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6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12-36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/
コーポレート Instagram	https://www.instagram.com/zenplace_corporate/
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