



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年9月1日

株式会社 ZEN PLACE

ZEN PLACE | たった 45 分でピラティス、ヨガ、HIIT、瞑想—身体に必要な動きを完全網羅！

最新エクササイズ「Wholebody MIX for everybody」を

2023年9月1日（金）より提供開始！

— 週 2 回たった 45 分、ただこれをやるだけで、心も身体も良い状態に —

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、たった 45 分にピラティス、ヨガ、HIIT、瞑想—身体に必要な動きを完全網羅した最新エクササイズ「Wholebody MIX for everybody」を 2023 年 9 月 1 日(金)より、全国の zen place yoga スタジオで提供開始いたします。



Wholebody MIX for everybody :

<https://www.zenplace.co.jp/classes/wholebodyMIX>

1 回 45 分のパーフェクト・エクササイズ「Wholebody MIX for everybody」開発背景
zen place は、2004 年からヨガ・ピラティス界のリーディングカンパニーとして、約 20 年にわたり世界の企業・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、蓄積してきた知見と経験を基に、心と身体が必要とするマインドフルなエクササイズを全て詰め込んだ最新メソッド『Wholebody mix for everybody』を開発いたしました。

新レッスン「Wholebody MIX for everybody」とは？

1 回 45 分のパーフェクト・エクササイズ『Wholebody mix for everybody』は、タイパ・コスパ重視の方、忙しい方や運動が苦手な方でも継続しやすい zen place のオリジナルで最新のメソッドです。

医学的な根拠に基づいたピラティス、ヨガ、HIIT の要素を取り入れ、Body Mind Spirit に影響を及ぼす 5 大要素①コアの強化 ②背骨のフレキシビリティの強化 ③深い呼吸 ④バランス力の強化 ⑤マインドフルネス瞑想を理想的なバランスで 45 分に配合しました。

さらに、楽しさ、チャレンジ、リズム感、気持ち良さ、スピード感、心地良さ、一体感や臨場感をもたらすレッスン構成で「長続き」をサポートします。



週2回、たった45分のパーフェクトエクササイズ「Wholebody MIX for everybody」

レッスンの特長

ピラティス、ヨガ、HIIT、瞑想の4つのセクションで構成され、セクション毎に動きや心拍に大きなアップダウンがあります。

また、前半のピラティスやヨガでは身体の細部に意識を向け、内向きな静かな集中を生み出し、後半のHIITではただひたすら没頭しながら激しく動いていくことで、外向きにエネルギーを発散していきます。

これらのセクションを一気に終え、瞑想にはいることで、「落ち着いている感覚」ではなく、これまで体験したことのない「意識が開けた感覚」を得ることができます。

さらに、このマインドフルな状態は、ストレスや不安を取り除く効果や、生産性・パフォーマンス向上、睡眠改善などの効果をもたらします。

レッスンの構成（計45分）

■ピラティス：15分

身体の微細な部分に意識を向け、微細に、正確に動いていきます。

前半は背骨一つ一つから頭蓋骨まで、後半にかけてコアの安定に意識を向け、ゆっくりとしたペースでスタートし、徐々に呼吸の流れに合わせスピード・リズムを上げていきます。

■ヨガ：15分+ヨガストレッチ：5分

コアと背骨を中心として全身がつながって、伸びやかに動いていきます。

軸骨格からの手足が伸びて広がるイメージで呼吸に合わせて動いていき心拍をあげ、その後ヨガストレッチで少しピッチを落とします。

■HIIT：7分

ノンストップで一気に早く激しく動き、心拍を上げていきます。

スタジオの一体感を感じながら、楽しく動いていきます。

■瞑想：3分

最後に、瞑想で意識を完全に身体に向けていきます。

こんな方におすすめ！

- ・運動はしたいけど、忙しくて時間がない方
- ・タイパ重視・コスパ重視の方
- ・時間は効率よく使いたい方
- ・色々試したけど長続きしない方…

ご予約はこちら：<https://www.zenplace.co.jp/welcome/schedule.php>

「Wholebody MIX for everybody」は、全国の zen place yoga スタジオで受講できます。2023年10月1日（日）に、日本橋と神楽坂に「Wholebody MIX for everybody」専門スタジオがオープンいたします。

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します。

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ー

※1: 自社調べ(2023 年 7 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/
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