

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年11月20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
姿勢不良に悩む現代の子どものための新レッスン「キッズ・ピラティスコース」
2025年1月より1期生スタート

2024年12月に体験レッスン&説明会を開催

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、現代の子どもに向けた「キッズ・ピラティスコース」を2025年1月15日（水）にスタートします。



キッズ
ピラティス
参加募集
小学2年生～

もっと楽しく！
こころと身体を育てよう！

2025年1月～第1期生スタート！
「キッズピラティスコース」
特別レッスン・コース説明会開催

① 12/18 Wed. 17:00~18:00
② 12/21 Sat. 16:15~17:15

開催場所 zen place pilates 二子玉川

12.1 Sun. 予約スタート！お申込みはzen placeアプリ・マイページから

詳細はこちら

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

現代の子どもたちの悩み「姿勢」と「ピラティス」

現代の子どもたちは、屋外の遊び場の減少やインターネットの普及により、座る時間が増え、身体を動かして遊ぶ機会が減少しています。そのため、体力や持久力を養う機会が減り、重力に調和した姿勢をとることができず、「猫背」「反り腰」「肩こり」「背骨がうまく使えない」といった姿勢の問題を抱えた子どもが増えています。

また、運動機会の減少により、自分の身体を感じ取る内部感覚が育たなくなります。内部感覚は他者とうまく社会交流するための感覚でもあるため、社会交流への影響にもつながります。更に、姿勢不良は呼吸の圧迫や子どもの大脳前頭葉の発達にも影響していて、集中力欠如ややる気にも影響を及ぼすと言われています。



なぜ「ピラティス」？

ピラティスは、自分の身体と心をコントロールすることを学び、心身が統合して生きられる状態（＝ウェルビーイング）を作ることを目的として、世界中に広まってきました。

zen place のピラティスは特に背骨を感じることにフォーカスしています。背骨を繊細な部分に意識を向け、感じ、正確に動かすことで、マインドフルな状態（瞑想状態）をつくります。これにより、メンタル面では、思考をクリアにし、ストレスのコントロールが身につく、集中力やパフォーマンスの向上が期待できます。また、姿勢を支えるためのインナーマッスルを強化することができます。姿勢改善により、呼吸器系や神経系の改善、更には内部感覚の向上につながると考えられます。

ピラティスによって期待できる効果

- ①姿勢の改善、身体能力（筋力、持久力、柔軟性）の向上
- ②スポーツパフォーマンスの向上
- ③成績の向上（認知機能や集中力の向上、精神状態の安定、社会交流能力の開発）

社会で生きていくための基盤として、背骨を感じる、重力を感じる、足で立つことを感じるこの3つがある。ピラティスを通じて、背骨をはじめとする自分の身体に意識を向けながら身体を動かすことで、身体認知能力はもちろん身体能力や、安心感や自尊感情、集中力が形成期待できます。

「zen place キッズ・ピラティスコース」概要

受講対象：

小学2年生～小学6年生のお子様

※今後年齢の幅を広げていく予定です

※初回募集は保護者がzen place スタジオ会員であることが条件となります

※定員10名（最小催行人数6名）

開催スケジュール：

2025年1月15日（水）より毎週水曜日と土曜日開催予定（全10回）

実施スタジオ：

zen place pilates 二子玉川スタジオ（東京都世田谷区玉川3丁目20-10 メリス玉川 Part2 1階）

内容：

- ①全10回のレッスン（1回45分/10回）
- ②キッズレッスン後の保護者向け指導（1回15分/10回）
- ③自宅ホームワークができる特別動画コンテンツ
- ④特別テキスト

受講料：

110,000円（税込）

返金制度：

全10回のレッスン前後に3種の数値測定（身体の動き、集中力、体幹）を行い、その数値に変化が見られなかった場合は受講費用を返金いたします。

※詳細は特設ページ（<https://www.zenplace.co.jp/classes/kids>）にて後日公開

「キッズ・ピラティスコース」体験レッスン&説明会

コース受講前にキッズピラティスを体験できる体験レッスン&説明会を開催します

参加資格：

キッズ・ピラティスコース受講検討中の小学2年生～小学6年生のお子様とその保護者

※コースの紹介をさせていただきますので親子でご参加ください

(保護者へのレッスンはありません)

日時：

①2024年12月18日(水) 17:00～18:00

②2024年12月21日(土) 16:15～17:15

※各回定員15名

開催スタジオ：

zen place pilates 二子玉川スタジオ

東京都世田谷区玉川3丁目20-10 メリス玉川 Part2 1階

内容：

- ・キッズピラティスの紹介(10分)
- ・キッズピラティス体験(35分)
- ・保護者への説明(15分)

参加費：

3,000円

体験レッスン予約申し込み方法：

zen place 公式アプリ又は Web マイページ

※予約開始日：2024年12月1日(日)

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

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-N5VcKtH5XQLoOQonXDkqw
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://www.bodymindspiritresearchlab.com/
オンラインストア	https://zenplaceonline-store.myshopify.com/
オーガニック CBD オンラインストア	https://gojiai.zenplace.co.jp/
zen place 採用情報	https://www.wholebodyeducator.com/

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 (担当 : 福田)

メールアドレス : zen_marketing@zen-jp.info
n.fukuda@zenplace.co.jp

一般のお客様からのお問い合わせ

予約・問い合わせ窓口
(平日 9:00-20:00、土日祝 9:00-16:00)
電話番号 : 050-3355-5225