



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2025 年 4 月 18 日
株式会社 ZEN PLACE

国内 140 店舗のピラティス・ヨガスタジオ zen place 2025 年 5 月 3 日（土）国際ピラティスデーにギネス記録に挑戦!? 「みんなで一斉ピラティス」を開催

全国のスタジオや自宅をオンラインでつなぎ、ピラティスを通して日本中をウェルビーングに

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、2025 年 5 月 3 日（土）国際ピラティスデーに「ギネス記録に挑戦!?みんなで一斉ピラティス」を開催いたします。

全国の zen place スタジオやどなたでも参加できるオンラインレッスンを通してギネス国際記録である 3,486 人（2025 年 4 月 1 日現在）を超える参加者とともにピラティスを楽しみ、日本中で一人でも多くの人がウェルビーングな状態となることを目指します。



国際ピラティスデー特設ページ：<https://www.zenplace.co.jp/event/worldpilatesday>

毎年 5 月第一土曜日は「PILATES DAY（国際ピラティスデー）」

「PILATES DAY（国際ピラティスデー）」は、毎年 5 月第 1 土曜日に開催される PMA（ピラティスメソッドアライアンス）が運営する国際的なピラティスイベントです。

ジョセフ・ピラティスが創った「ピラティス・メソッド」をピラティス指導者、受講者そしてファンなど、誰もが参加できるコミュニティのイベントを通じて、ピラティスに対する意識を高めることを目的に世界中で毎年開催されています。2025 年は、5 月 3 日(土)が国際ピラティスデーです。

PMA のプラチナメンバーでもある zen place は、多くの方にピラティスを知り、楽しんでいただくことを目的に、全国の zen place スタジオやどなたでも参加できるオンラインレッスンを通して、大型イベント「ギネス記録に挑戦!?みんなで一斉ピラティス」を開催し、3500 人を超える多くの参加者とともにピラティスを楽しみ、ウェルビーングな状態を目指します。

「【国際ピラティスデー特別企画】みんなで一斉ピラティス」概要

全国のスタジオ、そしてご自宅や旅行先をオンラインでつなぎ、会員様、非会員の方、エドューケーターも一緒にピラティスを楽しむ特別レッスンを提供します。この日だけの特別レッスンを楽しみ、一緒にギネス記録に挑戦しましょう！

- 開催日時：2025 年 5 月 3 日（土）10:00～スタート
- 参加費：無料
- 参加場所：全国の zen place スタジオ、オンライン
- スタジオでの参加方法：
スタジオにて参加受付け
※zen place 会員様につき同伴者 1 名様までご一緒に参加可能
※定員となり次第受付終了
- オンラインでの参加方法：
スタジオに来られなくてもオンラインで、ご自宅や旅行先からの参加が可能です。
※zen place 会員・非会員問わずオンラインで参加可能
※オンライン参加ご希望の方は特設ページをご確認ください
- ピラティスデー特設ページ：
<https://www.zenplace.co.jp/event/worldpilatesday>

5.3 Sat.
10:00 Start!

ギネスに挑戦!? Lesson Takara me Chleko

「目指せ! 3,500人ピラティス」

スタジオで! オンラインで! 同伴無料! ※
特別レッスンをみんなで一緒に!
ギネス記録にチャレンジしましょう!
※スタジオは1名様まで

スタジオ スタジオの記帳シートに記入してお申込み。

オンライン WEBから専用フォームでお申込み。開催前日にメールをお送りします。

「#ピラティスデーゼンプレイス」 イベント詳細は特設ページにて随時公開いたします

「ピラティスによる心の変化」最大規模となる調査も実施

イベント時には、zen place オリジナルコンテンツである心を可視化する「こころログ」を使用し、ピラティスによる心の変化の調査も実施します。

・こころログとは

ウェルビーイングを実践するために必要不可欠な“心身一体”。自分自身の心の状態が、毎日の環境や身体を動かすことでどのような変化が起こるのか気が付くことがウェルビーイングの第一歩です。

「こころログ」は、1日1回とレッスン前後に1回ずつ、円形に配置した円環図の中から、自分の今の感情（覚醒、不快、快、不快）を1タップで簡単に記憶することができます。日々の感情の記憶をすることで、自分の心の変化に気付くことができ、心の整理ができる機能です。

「こころログ」について：<https://journal.zenplace.co.jp/kokorolog/>



大人の新習慣！ピラティス専門スタジオ「zen place pilates」

50代からのしなやかな心身の発見 — 初心者、シニア、男性、どなたでも受講できる

zen place では、リフォーマーなどのピラティスマシンを使用した「マシン・グループレッスン」、継続しやすい「マット・グループレッスン」、オリジナルメニューでできる「マシン・プライベートレッスン」まで、受講者のレベル・スケジュールに合わせてお選びいただけるピラティス・レッスンを提供しています。

これら全種類のレッスンを、世界基準の資格と豊富な経験を持つエデュケーター（インストラクター）が一人一人の目的やレベルに合わせてレッスンを行っているため、必ずご自身にあった受講方法が見つかります。



zen place ピラティス・ヨガとは

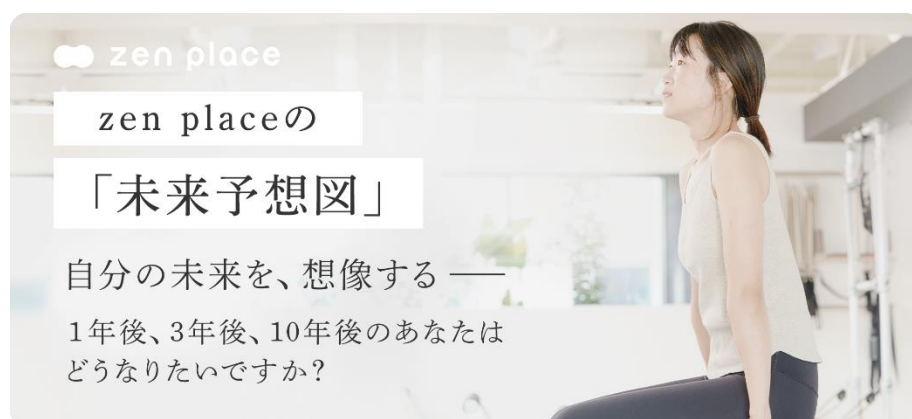
zen place は国内 140 店舗以上、世界基準のピラティス・ヨガを学ぶ指導者が 1,000 人以上いる日本最大級のピラティス・ヨガ専門スタジオです。

2004 年の創業以来、ピラティス・ヨガの分野において世界をリードする企業として、ピラティス業界トップの指導者やピラティス・マシン最大手である Balanced Body® など、世界トップのピラティス・ヨガ指導者や団体と提携し、学び、世界レベルのレッスンを提供しています。

zen place を通じて、世界中の一流の講師たちから直接学ぶ機会を得ることで、新たな気づきと学びを深め、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ています。



未来予想図 ～自分の未来を、想像する～



1年後、3年後、10年後の自分を想像してみてください。
どうなりたいですか？

今よりも楽しく過ごしたい、ポジティブな気持ちで過ごしたい、
仕事やスポーツのパフォーマンスをあげたい
いくつになっても自分の足で歩きたい、美しくいたい…
もしくは、頭痛、肩こり、腰痛、アレルギーや花粉症
不眠、うつ症状、生理痛、更年期症状、不妊…
さまざまな悩みや痛みを改善したい…

1年後、3年後、10年後、
このとき、自分をいいなって思っている自分を想像できますか？
今よりも、自分のことを好きになっている自分を想像できますか？

zen place は、いま、みなさんが想像した
「なりたい自分・状態」と「その先の未来」をサポートします。

心の状態には身体が、身体の状態には心が、
そして脳が関係していることを知っていますか？

zen place のピラティス・ヨガは、
フィットネスやボディメイクではなく、心を変えるピラティス・ヨガ。
それは、心、身体、脳を一体として、微細な部分に意識を向け、コントロールする
「感じるを探す」マインドフルムーブメント。

他人と比較せずに、自分を知り、
一歩ずつよくなっていく自分に気づき、自分の成長に喜びを感じることに。

人間が良くなっていく、真の人生を生きていく、Better Person へ

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 X	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://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 : 鍋島)

メールアドレス : zen_marketing@zen-jp.info
n.nabeshima@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