



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年3月8日
株式会社 ZEN PLACE

ウェルビーイングライフをつくる ZEN PLACE |世界で最も平均睡眠時間が短い日本人のために

「zen place #世界睡眠デー2022」2022年3月19日（土）開催！

— オンラインセミナー・スタジオレッスン特別開催 & WEB スペシャルコンテンツ公開！—

最先端研究結果・科学をもとに、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開により Holistic Wellness と Well-being の実現を目指す株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、世界睡眠デーを機会に「睡眠」のメカニズムから役割などを考える学びのコンテンツからピラティス・ヨガを通して良質な睡眠をとるための実践方法までを紹介する「zen place #世界睡眠デー2022」を2022年3月19日（土）に初開催いたします。



詳細：<https://www.zenplace.co.jp/classes/special/worldsleepday>

「世界睡眠デー」とは？

『世界睡眠の日（ワールド・スリープ・デー）』は、世界睡眠医学協会（World Association of Sleep Medicine）が3月の第3金曜日を睡眠の重要性を認識するため、そして睡眠に関する問題に目を向け改善行動を促進するために定めている日です。

「zen place 世界睡眠デー2022」2022年3月19日（土）開催！

ヘルスケアデバイスを手掛けるフランスの企業 Withings（ウィジングズ）による日本を含めた14カ国の調査では、2020年世界で最も短い平均睡眠時間は日本で、6時間22分19秒でした。

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ZEN PLACEでは、年に一度の「世界睡眠デー」を機会に、ウェルビーイングとの関連性が高い「睡眠」について、睡眠がなぜ大切なのか、その役割とメカニズムなど基礎知識から、睡眠について考え、すぐに使える実践方法までを一緒に学ぶセミナーや特別スタジオレッスン、WEB 特別コンテンツをご用意したイベント「zen place 世界睡眠デー2022」を2022年3月19日（土）開催いたします。

■こんなお悩みありませんか？ あてはまるあなたはかくれ不眠かも？

- ✓ 寝付くのに30分以上かかる
 - ✓ 寝付きは5分でバタンキュー
 - ✓ 一度起きたら眠れない
 - ✓ スッキリ起きられない
 - ✓ 寝ても疲れがとれずにイライラする
 - ✓ 通勤電車でうたた寝してしまう
 - ✓ 休日は2時間以上長く寝てしまう
 - ✓ エナジードリンク、コーヒー、タバコなどがないとシャキッとしない
- さらに・・・
- ✓ 物忘れが激しい
 - ✓ 食欲をコントロールできない
 - ✓ 些細なことでイライラする



…など、一見睡眠とは無関係にみえる症状も、実は睡眠に関わっていることも！

あてはまる項目が多い人は、睡眠の質が要改善かも…！

ぜひ、イベントにご参加して「良質な睡眠」のヒントを見つけてください！

「zen place 世界睡眠デー2022」イベント概要

■オンラインセミナー&スタジオライブビューイングセミナー（非会員様・zen place 会員様）

誰もが毎日2万回以上おこなわれていると言われる呼吸。その方法が適切でなければ、知らず知らずのうちに体や心に大きな負担をかけることになります。「呼吸の質が毎日の質を決めている」と言ってもいいでしょう。特殊な呼吸法やメソッドではなく、「人としての本来あるべき呼吸」を知り、自分自身の呼吸と向き合ってみませんか？

●「睡眠が変われば暮らしが変わる！知っておきたい睡眠の基礎知識」

現役の医師であり、ウェルビーイングクリニック院長の布施氏による睡眠のためのセミナー。自分の心拍を知り、睡眠を劇的に変えましょう！

- ・開催日時： 2022年3月19日（土）8:00～9:00
- ・受講方法： オンライン or zen place スタジオライブビューイング（会員様限定）
- ・受講料： オンライン受講 2,000円（税込）
スタジオライブビューイング（zen place 会員様）は0円。
- ・ご予約方法： オンライン受講の場合は下記よりお申し込みください

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/560>



講師：
布施淳

1994年東京慈恵会医科大学卒 循環器専門医。
24年間一貫して循環器救急に従事し、生死をさまよう患者の対応の日々を送ってきたが、2018年秋に長年勤務した総合病院を退職し、ウェルビーイングクリニック駒沢公園開院。患者視点の新しい形での医療を提供している。

- 「呼吸のスペシャリストが語る！質の高い睡眠を狙う方法とは？」
アスレチックトレーナー大貫崇氏が説く、睡眠のためのセミナー。
呼吸が変わると、睡眠が変わる？その秘密を紐解いていきましょう。

- ・開催日時： 2022年3月19日（土）12:45～13:45
- ・受講方法： オンライン or zen place スタジオライブビューイング（会員様限定）
- ・受講料： オンライン受講 2,000円（税込）
スタジオライブビューイング（zen place 会員様）は0円。
- ・ご予約方法： オンライン受講の場合は下記よりお申し込みください

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/559>



講師：
大貫 崇
BP&CO.代表
大阪大学医学系研究科健康スポーツ科学講座
スポーツ医学教室 特任研究員
Improve KYOTO アドバイザー
呼吸コンサルタント
アスレチックトレーナー

■zen place 会員様限定！スタジオ特別レッスン

世界睡眠デーを機会に、「良い睡眠」「脳科学」「ピラティス・ヨガ」の3つの繋がりについて一緒に学ぼう！

スタジオ特別レッスン前半では「なぜ睡眠が大事なのか」という素朴な疑問や、レム/ノンレム睡眠の役割など、心と身体と睡眠の不思議を解き明かしていきます。

レッスンの後半では、ヨガピラティスの実践を行い、良い睡眠につながる身体を作っていきます。

より豊かな毎日を送るためのツールとして、ピラティス・ヨガを取り入れましょう。

- ・受講料： 1回 3,000円（税込）
- ・開催スタジオ： アプリ・WEB のレッスン検索からご確認ください。

※検索方法はこちら <https://www.zenplace.co.jp/classes/special/worldsleepday>



■特別 WEB コンテンツ

ZEN PLACE では、今話題の CBD 商品を取扱いも開始し、ウェルビーイングの実現をホリスティックにサポートしています。

「CBD」聞いたことはあるけど、実はよくわからない！もっと知りたい！という方に CBD の基礎情報から、日本人の睡眠課題、さらに CBD の睡眠改善効果や使用者の声まで、「CBD×睡眠」をテーマに学びのコンテンツを下記サイトにて近日公開予定です。

<https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>

さらに zen place 会員様には CBD 商品の特別セールも開催予定です。お楽しみに！

こころが変わる。こころとカラダをひらくマインドフルムーブメント

zen place ピラティス・ヨガはウェルビーイング、ホリスティックウェルネス、こころの変容を促すマインドフルムーブメント。深く集中した状態をつくり、自分自身のこころと身体に向き合い、癖に気づき、学び、整えていくメソッドです。脳と全身の神経と内側の筋肉をすべて意識的に動かすことで、全身のつながりを感じ、脳全体がバランスよく機能します。これにより、人間に本来備わっているこころと身体のバランスを取り戻し、生きるための活力を最大限に引き出すことができます。

zen place ピラティス・ヨガで心身ともに豊かに、オープンマインドで前向きに自分らしく自由にいまを生きるウェルビーライフを。

zen place はピラティスとヨガを通して、自分自身の内側と身体の微細な動きに意識を向けることで、身体中の神経と脳神経をくまなく結び付け、脳の集中的な負荷を分散させる機能を作っていると考えています。つまり、心身の司令塔である「脳」を活性化・正常化していくことで、身体本来の機能を取り戻せるのです。それは腰痛だけ、ストレスだけ、という「部分」ではなく、心と身体を一体として改善していきます。



世界基準のインストラクター資格と豊富な経験を持つエデュケーターが、ピラティス・ヨガのプライベートからグループまで幅広いレッスンを提供いたします。

● **全国 100 店舗以上のピラティス・ヨガスタジオの相互利用が可能！***1

ピラティス、ヨガ両方のスタジオレッスンが受講可能です。お仕事やお買い物の前後や出張先・旅行先でもスタジオレッスンの受講が可能です。

● **マット／マシン（ピラティス）、プライベート／グループ、幅広く豊富なレッスン**

7:00-22:00 でご自身のスケジュール、レベルや興味に合わせたレッスンが見つかります。ピラティススタジオでは各種ピラティスマシンを完全完備。マシンプライベートだけでなく、リフォーマーグループレッスンもご用意しています。

● **レッスンはオンラインでも受講 OK!***1

移動時間がない・外出を避けたい日は、スタジオレッスンをご自宅などからオンライン LIVE で受講可能です。

● **感染予防対策の徹底**

手指消毒や検温、窓の開放とサーキュレーターによる換気、WHO 本部や新幹線などで導入されているウィルス 99%強力空気除菌機の全店設置などを徹底しています。

※1: 一部店舗・レッスンにより差額が発生する場合があります。

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」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 ZEN PLACE は、最先端研究結果・科学をもとに、国内ピラティススタジオ数 No.1※1 を誇るピラティス・ヨガのスタジオ事業を中心に、学びを深めるアカデミー事業、豊かな一生をサポートするヘルスケアアプリの開発事業やクリニック・訪問看護事業、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 サイト運営など、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開を行っています。

DX 化、新規事業のグロースにも力を入れ、既存の事業と新しい事業を融合させ、日本の Holistic Wellness と Well-being の実現を目指しています。（※1: 自社調べ）

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

コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>
アカデミーWebsite <https://www.bodymindspiritresearchlab.com/>
スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>
オンラインストア <https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>
公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/

<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