



zen place

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年3月10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 |

**3月17日「世界睡眠デー」特別企画・閉館後の水族館を貸し切り！**

**キッズから大人まで「水族館でおやすみ前の快眠ピラティス・ヨガ」を開催**

— 2023年3月17日（金）19:00～池袋・サンシャイン水族館にて、ハイブリットで開催—

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、2023年3月17日（金）の「世界睡眠デー」に、「水族館でおやすみ前の快眠ピラティス・ヨガ」を19:00から池袋・サンシャイン水族館にて開催いたします。

閉館後の静かな水族館内で、キッズ・ピラティス、ピラティス、ヨガの3つの会場に分かれ、魚たちと幻想的な空間で、座学とおやすみ前のピラティス・ヨガレッスンで、快眠へと導きます。会場とオンラインでのハイブリット開催なので、ご自宅からも水族館にいるような体験が可能です。特別な夜の水族館で快眠ピラティス・ヨガをお楽しみください。



WORLD SLEEPDAY SPECIAL EVENT

zen place  
zen placeといっしょ

水族館で  
おやすみ前の  
快眠ピラティス&ヨガ

3.17  
fri  
19:00~20:00

詳細はこちら：<https://www.zenplace.co.jp/classes/zenplaceat>

お申し込みはこちら：<https://peatix.com/event/3528243>

■ 「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。

■ 「世界睡眠デー」zen place 特別イベント

～キッズから大人まで～

「水族館でおやすみ前の快眠ピラティス・ヨガ」2023年3月17日（金）19:00開催！

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、ウェルビーイングとの関連性が高い「睡眠」について、睡眠の重要性、その役割とメカニズムなど基礎知識を学び、ピラティス・ヨガの睡眠への効果を体感いただくために、「水族館でおやすみ前の快眠ピラティス・ヨガ」を閉館後の池袋・サンシャイン水族館にて開催いたします。静かでエクスクルーシブな空間で、優雅に泳ぐ魚たちと一緒にピラティス・ヨガを行い、「世界睡眠デー」の夜を快眠へと導きます。会場でのレッスン前後は、自由に館内を回って、魚たちとの撮影もお楽しみいただけます。特別な夜をお楽しみください。



## 世界睡眠デー特別イベント「水族館でおやすみ前の快眠ピラティス・ヨガ」開催概要

閉館後の水族館を貸し切り、館内を3つの会場にわけ、3つのレッスンを実施いたします。会場に参加の方は、水槽を目の前にレッスンを行い、オンライン配信も水槽前でカメラを固定して、オンライン配信用にエデュケーター（インストラクター）がレッスンを進めるので、会場でもオンラインでも幻想的な空間でのピラティス・ヨガを体験いただけます。

### 「水族館でおやすみ前の快眠ピラティス・ヨガ」

下記、3つのレッスンを行います。

尚、全てのレッスンは睡眠に関する学びの時間が含まれます。

#### ・楽しく学ぶ！はじめてのキッズピラティス

※満9歳以上～12歳まで。子供1人につき大人ひとりまで付き添い可能

#### ・背骨から整う！大人ピラティス ※大人（満14歳以上）

#### ・自律神経を整えよう！呼吸を深める大人ヨガ ※大人（14歳以上）

### 【開催概要】

開催日時： 2023年3月17日（金）19:00～20:00

受付 18:30-開始・完全退出 20:20

場所： サンシャイン水族館

住所）〒170-8630 東京都豊島区東池袋 3-1 サンシャインシティ  
ワールドインポートマートビル 屋上

参加申込： <https://peatix.com/event/3528243>

参加費： 会場 3000円 / オンライン 1000円（②、③のみ）

イベント詳細ページ： <https://www.zenplace.co.jp/classes/zenplaceat>

#### ① 楽しく学ぶ！はじめてのキッズピラティス（沖縄の海、鱗をまとった生き物エリア）

対象：年齢満9歳以上～12歳まで。

※子供1人につき大人ひとりまで付き添い可能

※オンライン配信はありません

■会場定員：10名

・会場参加費：3,000円（税込）



クマノミとイソギンチャクの海

#### ② 背骨から整う！大人ピラティス（クラゲパノラマ、サンシャインラグーンエリア）

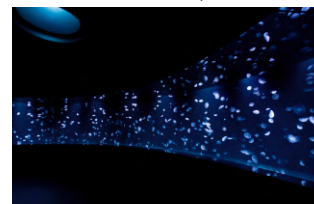
対象：大人（満13歳以上大人）

■会場定員：30名

・会場参加費：3,000円（税込）

■オンライン定員：250名（zoomにて配信します）

・オンライン参加費：1,000円（税込）



クラゲパノラマ

#### ③ 自律神経を整えよう！呼吸を深める大人ヨガ（サンゴ礁の海、生命の躍動エリア）

対象：大人（満13歳以上大人）

■会場定員：10名

・会場参加費：3,000円（税込）

■オンライン定員：250名（zoomにて配信します）

・オンライン参加費：1,000円（税込）



サンゴ礁の海

<注意事項> 必ずお読みください。

※レッスン前後は、自由に館内をまわっていただけます。

※撮影可。ただし、館内の注意事項に従いフラッシュはご遠慮ください。

※会場、オンラインでレッスンの様子を当社 HP や SNS 用に撮影を行います。NG の方は当日スタッフにお申し出をお願いします。

※ヨガマットやバスタオルはレンタルのご用意がありません。各自、マットやバスタオルのご持参をお願いします。

※一部入れないエリアがございます。ご了承ください。

※オンライン参加の場合、zoom URL は、前日のお昼頃にメールにてお送りします。

※クロークはありません。貴重品は各自管理をお願いします。

※ゴミは各自お持ち帰りをお願いします。

zen place は、サンシャイン水族館近隣の zen place pilates 池袋

<https://www.zenplace.co.jp/studios/basipilates-ikebukuro> など全国 100 店舗以上のピラティス・ヨガスタジオで特別イベントやレッスンを行っています。

ぜひ HP を確認ください。 <https://www.zenplace.co.jp/>

Since 2004



zen place ブランド動画 YouTube: <https://youtu.be/uLsUxqC3Jaw>

zen place が提案する、Well-being

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

Since 2004 - 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®、ビクラムヨガなど、ピラティス・ヨガの世界 Top 企業・団体との提携を通して、18 年間世界レベルのピラティス・ヨガを提供し続けてまいりました。

ピラティス・ヨガを単なる運動、フィットネスとしてとらえるのではなく、心と身体を変える科学的なメソッドとして、日本のウェルビーイングを向上させるために日々努力しています。

zen place のピラティス・ヨガは、最先端テクノロジーやサイエンス、研究結果をも学び続けたピラティス・ヨガです。

私たちと一緒に、Well-BEING の実現とその先へ。

### zen place のピラティス・ヨガの 3 つの特長



Scientific



Global



Authentic

#### ■Scientific 科学的なアプローチだから、効果が出る

18 年間の継続的なリサーチによる科学的知見に基づいた方法論で、ピラティス・ヨガの効果을最大化します。

#### ■Global グローバル基準の質が高いレッスン

グローバルな環境で世界トップの教育制度で学んだインストラクターが指導するため、質の高い丁寧なレッスンを受けられます。

#### ■Authentic 本物のピラティス・ヨガをいつでも好きな場所で

国内最大数！全国 110 スタジオ以上・ピラティスマシン 500 台以上 & オンラインレッスン 週 2,000 本以上、正統派で本物のピラティス・ヨガレッスン。

全店駅チカ・豊富なレッスン数で継続できる環境です。

### 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」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 1 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/](https://www.instagram.com/zenplace_official/)  
公式 Twitter [https://twitter.com/zenplace\\_jp](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/>  
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>

#### 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](mailto:n.fukuda@zenplace.co.jp), [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)