

株式会社 ぜん

東京都渋谷区広尾1-3-18 広尾オフィスビル 3階
Tel:03-6409-6500 Fax:03-6409-6506

プレスリリース カテゴリー: 特別レッスン

2016年 9月発信

報道関係者各位

「季節うつ」がいちばん増えると言われる秋。
「対うつ」にフォーカスしたピラティス特別レッスンで季節の変わり目も元気に！

マインドフルネス特別レッスンで「秋うつ」撃退！

首都圏に22スタジオ展開するピラティス専門スタジオ「basiピラティス」(運営:株式会社ぜん 〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-3-18)は、秋に多いとされる「季節うつ」の対策・解消に特化した特別クラスを各スタジオで企画・開催します。



季節性のうつ病と言われる「秋うつ」。秋から冬にかけての気分の落ち込みや、疲労感、日中の眠気や旺盛な食欲など普通のうつとは少し違った特徴があげられます。その原因は

- ①日照時間の短縮によるホルモンバランスの変化(セロトニンの減少)
- ②昼夜の温度差による自律神経の乱れ

という気候の変化からくるもの。いずれも人間が本来持っている機能に障害がある状態と言えます。

私たちは「人が本来持つ機能をとりもどす」というヨガ本来の考えに基づいてレッスンを行っています。特にうつが増えると言われるこの時季だからこそ、ホルモン系の機能や神経系の機能を整える「瞑想効果」にフォーカスをした特別クラスを設定しました。ただ座る瞑想だけでなく、「マインドフルムーブメント」を取り入れた多彩なスケジュールとなっています。

■用賀店 9月18日【マインドフルネス瞑想&自律神経測定】

■代々木上原店 9月18日【マインドフルピラティス～動く瞑想～】

■新宿店 9月22日【マインドフルネス瞑想ピラティス～脳内クリアでストレス撃退～】

※スケジュールは随時公式ウェブサイトにて更新。

BASIピラティス全店では、会員は30代後半～40代の主婦・ビジネスウーマンの方が中心。子育てのストレス解消、仕事のストレス解消、アンチエイジング等来店理由は様々。全体として共通するのは「ストレスなく、心穏やかに健康になりたい!」という点。ピラティスは、身体を鍛えるだけではなく、自律神経を整え、心を鍛えることもできることから、ストレスマネジメント、精神力の向上、心の安定などをもとめて人気のエクササイズとして日本でも定着しつつあります。

ピラティスで心身を整えることで、将来の様々な病気の予防にもつながり、医療費の削減、個々人のクオ

リティーオブライフの向上、健康寿命の延命にもつながると考えています。私達一人一人の真の健康は、家庭の円満、子供の健やかな成長、そして健やかな社会につながるのではないのでしょうか。

<basiピラティスとは>

basi (バシ) とは、米国 LA に本部を置く、ピラティスの世界的流派の名前です。その basi の流派に則ってピラティスレッスンをを行うスタジオが「basi ピラティス」スタジオと呼ばれ、現在日本では、株式会社ぜんが独占で運営。関東に 21 店舗展開。現在、世界 30 か国以上、60 か所に basi ピラティスのスタジオ、インストラクター養成講座開催地があります。basi は世界最大規模のピラティスプログラム提供者であると同時に、数種ある流派の中でも業界の基準となる存在となっています。

<ピラティスとは？>

ピラティスは、第一次世界大戦時、負傷した兵士がベッドに横になったままで行えるリハビリ法として、ドイツ人医師ジョセフ・ピラティス氏によって開発されました。ピラティスのエクササイズは呼吸法と共に、インナーマッスル・骨を意識して動くことで、身体の外面を美しく、体幹を鍛え、内蔵、神経系、ホルモン系、脳の状態までを改善するエクササイズとして、広く親しまれています。現在は、外見と体の健康維持だけでなく、集中力アップや心の安定など、精神面での効果を求める方が増えています。海外のプロスポーツ選手がパフォーマンス向上の為に実践。ジュリア・ロバーツ、キャメロン・ディアズ、ヒュー・グラント、トム・クルーズ、レディー・ガガなどの有名人達も健康と美容の為に多数実践。国内では、イチロー選手、錦織圭選手、伊達公子選手、上田桃子選手なども実践者。

<株式会社ぜんとは・・・>

「ヨガ・ピラティススタジオ運営事業」と「訪問看護事業」を共に行う企業としては、日本初（2016年3月現在、当社調べ）となる株式会社ぜん。関東・関西・北海道にヨガ・ピラティスの専門スタジオ全90店舗（2016年9月現在）、関東と関西に、訪問看護ステーション21店を運営。みなさまにヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を得ていただき、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りを目指すことを目標としています。現在、膨大な保険料の削減、健康寿命延命のための方法として、年齢問わずに始められ高い効果が期待できることから、ヨガ・ピラティスの高齢者需要も高まりつつあります。病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティス、リハビリ・訪問看護クライアント様には、ヨガ・ピラティスのノウハウを生かし、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでいます。今後も、ヨガ・ピラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープンを予定しています。

<概要> basiピラティス 銀座スタジオ 〒104-0061 東京都中央区銀座2-11-15 SF銀座ビル2F tel : 03-6228-4870 営業時間：月～金AM10:00-PM10:00 土・日・祝日 AM9:30-PM5:00 ※各種お手続きの際は事前にお電話ください。	<会社概要> 【代表者】尾崎 成彦 【設立】2006年12月 【資本金】4千500万 【事業内容】ヨガ・ピラティススタジオの運営 【URL】 http://zen-jp.info/
---	--

<本件に関するお問い合わせ> 広報担当者名 中村 光俊 TEL : 03-6409-6500 FAX : 03-6409-6506 E-mail : m.nakamura@zen-jp.info
--