

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

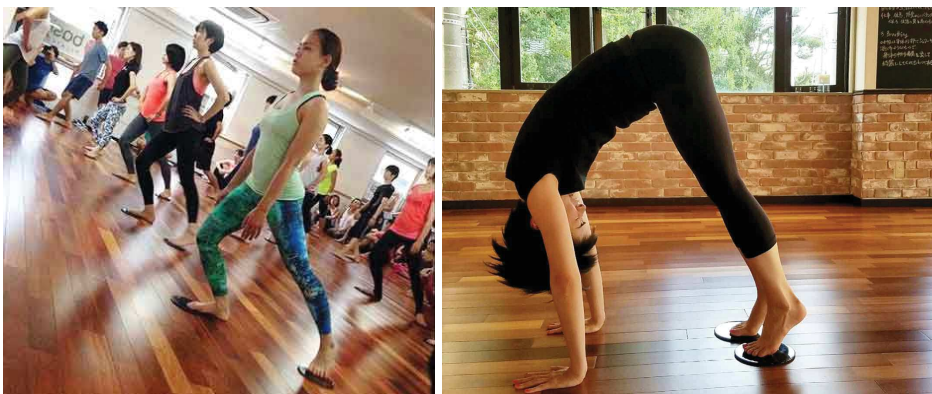
2016年 9月発信

報道関係者各位

「動く瞑想」ピラティス。道具を使うことでよりマインドフルな動きに。
日本ではまだめずらしい、専用の道具を取り入れたクラス。

秋の新クラス！流れるような動作を可能にする新感覚のスライド ディスクを使用した特別レッスン開催

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、この秋「スライドディスク」を導入。「動く瞑想」といわれるピラティス。体の奥深く、内側に意識を向けていくこと、それを促すための道具として使用していきます。



スライドディスクは、プラスチック素材でできた薄い円板状のプロップス（補助具）です。プロップスには背骨を感じやすくするもの、自分の軸を見つけやすくするものなどそれぞれの目的がありますが、このスライドディスクの特徴は

- ・流動的な動作を可能にする
- ・ジャイロのような円運動が可能
- ・テンポを上げて動くことができる
- ・適切な力加減、動き始めの動作、また体の中心からの動きに気づきを与える

2枚のディスクを床にすべらせながら、身体の関節を奥から目覚めさせていきます。いつもよりダイナミックに身体の動きが広がっていき、細かな関節にゆるみを作り出し、微細な身体感覚を養っていきます。

■下北沢店 9月17日【マインドフルネス瞑想の実践～心の解放と受容～】

■恵比寿店 9月24日【スライドディスク～背骨と手足のつながりを感じよう～】

※スケジュールはウェブサイトですべて随時更新します。

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