

# ピラティス専門スタジオ『basi ピラティス』 大井町店 6月20日(火) 新規OPEN!

株式会社ぜん(〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18)は、2017年6月20日(火)、ピラティス専門スタジオ『basi ピラティス』24店舗目となる大井町スタジオを新規オープンいたします。



## ■『basi ピラティス』大井町スタジオ

東京都品川区大井 1-22-5 八木ビル5階

TEL: 050-5577-5721 (総合受付 ~6/19)

03-6809-8034 (6/20~)

営業時間: 平日 10:00~21:30 / 土日祝 9:00~18:00



## basi ピラティス

世界30カ国、スタジオ数650カ所に展開し、米国から上陸した本格ピラティスを体験できます。

現役スポーツ選手やダンサーらが実践していることでも話題なピラティス。

当スタジオでは、自分の「心」と「身体」を見つめる時間となるような「第3の場所」としての上質な空間づくりを目指しています。

## ピラティスとは

「心」と「身体」の健康が同時に達成される究極の心身コンディショニングエクササイズです。数100種類に及ぶ体系的なエクササイズの動きを、体の内側を意識して動かすことで柔軟性が向上し、続けていくことで、姿勢を安定させるインナーマッスルを鍛え、呼吸を深めることを通して、精神的な心肺系の機能が高められ、身体中の細胞に新鮮な酸素が行き渡り、エネルギーに満ちあふれた身体へと変化していきます。ライフスタイルとして行うことで、よりポジティブで自信に満ちた心身状態を得られます。

## ★ぜんでは、近年話題の“マインドフルネス”にも力を入れています!

あの頃は良かった。仕事で失敗してしまった。思い通りにいかない。心はいつも動いています。過去を嘆いたり、未来を案じることもあるでしょう。それがストレスにつながり、身体の不調を起こすと言われております。当社のヨガ・ピラティスでは、より心や気持ちのコントロールができることを目的に、マインドフルネスをテーマにした特別レッスンを行っております。今ここにいる自分の“心”と“身体”を見つめることで、マインド(心の状態)がフル(満たされている)な状態へ。つまりは「今、ここ」に100%意識を向けること。習慣づけていくことで、心と脳が変容していきます。もともとは、「ZEN(禅)」の教えが米国医療を通り逆輸入される形で注目を集めるマインドフルネス。その心のトレーニングとしてピラティスは、最高なボディワークです。



☞ グループレッスン(初心者向けのクラス)は、マット上で行います



☞ プライベートレッスンでは、「リフォーマー」等、ピラティスの代表的なマシンを使用しています

『basi ピラティス』では、マンツーマンで、ご自身の身体を内側からコントロールする方法が学べるプライベートレッスンと、少人数で様々なピラティスを楽しめるグループレッスンを行っております。どちらも、呼吸のリズムや動きのテンポを感じ、動くことの気持ち良さ、楽しさを感じて頂ける内容となっております。また、今だけのお得な体験キャンペーンも実施中。体験者全員に15分間のアセスメント(自身の状態や癖を把握するための測定)をプレゼント。さらに体験当日にご入会された方には、日本未発売のクイックドライタオルをプレゼントいたします。今後も、専門スタジオならではの特別レッスンや季節キャンペーンを予定しております。ぜひご期待ください。

## 【本件に関するお問い合わせ】



株式会社ぜん マーケティング部 枝、井口 (zen\_marketing@zen-jp.info)

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18 広尾オフィスビル3F / TEL: 03-6409-6503

BASI ピラティス HP: <https://www.basipilates.jp/> コーポレートサイト: <http://zen-jp.info/>