

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」にフォーカスしたヨガ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・関西に18スタジオ展開するヨガ専門スタジオ「ヨガプラス」（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。

■目黒店 9月17日【マインドフルネス瞑想の実践～心の解放と受容～】

■新宿店 9月18日【マインドフルネス～ムーブメントと瞑想～】

■銀座店 9月19日【始めてみよう！マインドフル瞑想】

■高田馬場店 9月14日【瞑想練習会～瞑想を習慣にしていくための練習～】

■江坂店 9月28日【マインドフルネスに坐る】

※スケジュールは随時公式ウェブサイトにて更新。

ヨガプラス全店では、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。ヨガは、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も定着しつつあります。

ヨガ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。

### <ヨガプラスとは>

ヨガプラスは首都圏・関西に18店舗展開のヨガ専門スタジオ。全米で高い評価を受けているヨガメソッドYogaworksのヨガを取り入れており、その特徴は、正しいアライメント（骨・筋の位置）の重視と、個々の身体に合わせる指導法にあります。ポーズを正しくとることで効果を最大限にするYogaworksのメソッドと、微細な身体感覚を重視するぜんスタイルの mindful なヨガを組み合わせ、ダイエット市場の競争が激化しているなかで、身体と心とを一体として改善するホールボディーコンセプトのヨガというポジションで顧客を獲得しています。

### <ヨガとは？>

ヨガは古代インド哲学に起源を持つ、心身の訓練法です。ヨガのポーズ（アーサナ）を安全な順番で行い、同時に呼吸を深く効果的に行っていくのが現代の典型的なヨガのスタイルです。

ヨガの本来の目的は心を健やかな状態に変えること。その最終目的にたどり着くために、ヨガのポーズを行い、身体を整えることを行っていきます。心と身体はつながっているという考えをベースとし、心を変えするために身体を用いる身体技法とも言えます。

数千あると言われるヨガのポーズには、一つ一つに、どの身体の部位、内臓に効果があるかが明確になっています。ヨガを行うことで様々な心身の不調が改善される事例も多く、現代では東洋医学をもとにした代替医療として用いられることもあります。

また、ヨガには様々な種類があります。温かい環境の中で行うホットヨガは筋肉を柔らかくしながら行うため、怪我を防ぎながら効果的に行うことができます。常温で行うヨガにも多くの種類がありますが、補助具（ブロック・ベルト・ブランケット等）を個々の身体のニーズに合わせて指導するスタイルが一般的です。

### <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>

ヨガプラス 銀座スタジオ  
〒104-0061 東京都中央区銀座3-2-10 並木ビル2F  
tel : 03-6228-7753  
営業時間：月一金AM10:00-PM10:00  
土・日・祝日 AM9:00-PM6:00  
※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](mailto:m.nakamura@zen-jp.info)