

# ピラティス専門スタジオ『ピラティススタイル』 東新宿店 2月15日(水)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2月15日（水）、ピラティス専門スタジオ『ピラティススタイル』45店舗目となる東新宿スタジオを新規オープンいたします。



## ■『ピラティススタイル』東新宿スタジオ

東京都新宿区大久保2-5-22 セキサクビル5FC号室

TEL: 050-5577-5723 (総合受付)

03-6457-3676 (2/15~)

営業時間：平日 10:00~21:30／土日祝 9:00~18:00



## ピラティススタイル

日本最大級の店舗数を誇るピラティス専門スタジオです。首都圏・関西・東海に直営店45店舗をかまえ、全てのスタジオにピラティスマシンを完備。国際的に高い評価を受けるピラティス資格を有したトップクラスインストラクター200名が在籍し、世界中の最先端ピラティスやボディーワークを取り入れたオリジナルレッスンを行っています。

## 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。



▼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

『ピラティススタイル』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。今後も、テーマに沿った特別レッスンを随時開催してまいります。専門スタジオならではの豊富なレッスンをお楽しみください。

## 【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 中村 (m.nakamura@zen-jp.info)、枝 (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

ピラティススタイル HP: <https://www.pilatesstyle.jp/> コーポレートサイト: <http://zen-jp.info/>