

“ナチュラルボディ”をつくるピラティス専門スタジオ 『ピラティススタイル』高円寺スタジオ 1/4 (木) オープン！

株式会社ぜん（〒150-0011 東京都渋谷区東 2-6-18）は、2018年1月4日（木）、ピラティス専門スタジオ『ピラティススタイル』高円寺スタジオをオープンしました。高円寺の高感度なお客様にご満足いただけるよう、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。



■『ピラティススタイル』高円寺スタジオ

住所：東京都杉並区高円寺北 2-4-5

ロータリービル 2F

TEL：050-5577-5723（総合受付）

03-5356-8212（スタジオ）

営業時間：

平日 10:00～21:30／土日祝 9:00～18:00

ピラティスは、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心肺系の機能を高め、伸びやかでバランスのとれた、エネルギーに満ちあふれた身体をつくります。筋力トレーニングや各種スポーツでは得られない、ピラティスだからこそ実現できる、引き締まったフラットな腹部と、アウターの筋肉が程よく緩んだやわらかく美しいナチュラルボディは、芸能界からも注目を集め、人気女優の美容法としても知られています。



ピラティススタイル (<https://www.pilatesstyle.jp/>)

世界最大級の店舗数を誇るピラティス専門スタジオチェーンです。全 52 店舗にピラティスマシンを完備。都会的なファミリースタイルスタジオとしてピラティスをデイリーに感じて頂ける空間です。世界中の最先端ピラティスやボディ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。



プライベートレッスン

「キャディラック」「リフォーマー」等、ピラティスの代表的なマシンを使用し、マンツーマンで、身体を内側からコントロールする方法が学べます。



グループレッスン

マット上で、少人数で様々なピラティスを楽しめます。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、楽しさを感じていただけます。

★近年話題のマインドフルネスに最適なボディワーク、ピラティス

「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。当社のヨガ・ピラティスでは、マインドフルネスをテーマにした特別レッスンも行っております。今ここに自分の“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。「今、ここ」に 100%意識を向けることを習慣づけていくことで、心と脳が変容していきます。そのトレーニングとして、ピラティスは最適なボディワークです。

<メディア様向け>ヨガ・ピラティス体験取材、常時受付中

株式会社ぜんではヨガ・ピラティスの素晴らしさをより多くの方々に知っていただくために、メディア様向けのレッスン無料体験を常時受け付けております。詳しくはお問合せください。



【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 伊藤 (zen_marketing@zen-jp.info)

〒150-0011 東京都渋谷区東 2-6-18 渋谷エポックビル 3F / TEL：03-6409-6503

コーポレートサイト：<https://zen-jp.info/>