

2018年1月 ヨガ専門スタジオ『ヨガプラス』、 フィットネスウェアブランド『lululemon』主催のイベント 『Saturday Sweat』にて無料ヨガクラス開催！

ヨガ専門スタジオ『ヨガプラス』（株式会社ぜん／〒150-0011 東京都渋谷区東 2-6-18）は、フィットネスウェアブランド『lululemon』が主催する無料フィットネスイベント『Saturday Sweat』にて、2018年1月6、13、20、27日の4週にわたって、ヨガレッスンを担当いたします。

世界的なヨガのメソッドである『ヨガワークス』と提携する『ヨガプラス』の本格ヨガレッスンを無料で体験できるチャンス！どのクラスもヨガ未経験の方にも安心して体験していただける内容となっておりますので、ぜひこの機会にヨガをご体験ください。

【イベント詳細 (<https://www.facebook.com/pg/lululemontokyo/events/>)】

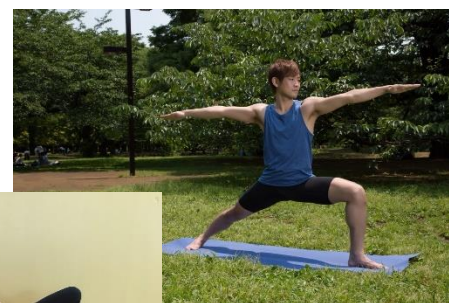
- ・日時：2018年1月6日、13日、20日、27日 / AM9:30～AM10:30（受付 9:15～）
- ・場所：ルルレモン新宿マルイ本館（1F） / 定員：各 25 名様
- ・クラス内容：

1/6 Energize Vinyasa Flow(All Level) by Ken

1/13 筋膜リリース Yoga by Riko

1/20 Yoga Works Style ～マインドフルに動く～ by Yuu

1/27 あいうべ体操で鼻呼吸+リフトアップ！呼吸と共に動くヨガ by Mai



ヨガプラス (<https://www.yoga-plus.jp/>)

東京・横浜・大阪エリア他 19 店舗に展開するホットヨガ・常温ヨガ専門スタジオです。世界基準の伝統的なヨガのメソッドを、現代の社会に合わせ進化させた最先端のヨガを提供します。

★近年話題のマインドフルネスに最適なボディワーク、ヨガ・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。「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、ヨガ・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/>