

株式会社ぜん 『くらやみヨガ&ピラティス』開催！

株式会社ぜん（〒150-0011 東京都渋谷区東2-6-18）は、2018年3月24日（土）、ピラティス専門スタジオBASI、ヨガプラス、ピラティススタイル全店で『くらやみヨガ&ピラティス』を開催致します。

ミスアースの前田智子さん率いる「EARTH HOUR 2018～灯りを消して、この星の未来を想う60分～」の活動趣旨に賛同し実施されるイベントで、世界中の人々が「美しい地球を残したい！地球の環境を守りたい」という想いを胸に同じ日、時間帯に電気を消して消灯のボタンを繋ぎます。「地球のため」にするアクションが「自分のため」にも良いアクションになるべくbasiピラティス、ヨガプラス、ピラティススタイルではこの60分間、真っ暗闇の中でヨガ、ピラティスを行うことで「どう見えるかにこだわらず、「自分の呼吸と感覚に集中する60分間」を提案したいと思います。

【日時】2018年3月24日（土）20:30～21:30

【料金】500円





【持ち物】ピラティス、ヨガが出来る格好 ※電気、暖房も全て消します

【詳細URL】ピラティス専門スタジオBasi(https://www.basipilates.jp/event/eventInformation.php?news_id=9670)

ヨガプラス(https://www.yoga-plus.jp/information/Information.php?news_id=9203)

ピラティススタイル(https://www.pilatesstyle.jp/information/Information.php?news_id=9671)

【お申込み】総合受付 050-5577-5721

	BASI ピラティス (https://www.basipilates.jp/) 世界30カ国、スタジオ数650カ所に展開する、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。
	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。
	ビクラムヨガ (https://www.bk-yoga.info/) 世界60カ国、1500スタジオ以上で愛される、ホットヨガの元祖「ビクラムヨガ」。インド人のビクラム・チョードリー氏によって40年以上前にはじめられた、歴史あるホットヨガをお楽しみいただけます。

★近年話題のマインドフルネスに最適なボディワーク、ヨガ・ピラティス

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、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 PR部 河辺 (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/>