

ピラティス専門スタジオピラティススタイル

株式会社ぜん（〒150-0011 東京都渋谷区東 2-6-18）は、2017年4月15日（日）、ピラティス専門スタジオ『ピラティススタイル』53店舗目となる戸越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戸越店スタジオの特徴は、理学療法士が監修したシニアクラスが平日 13:30~14:30 開催。

シニアクラスは、65歳以上の方限定で、1回無料で体験クラスが受講できます（2018年7月末迄）



■『ピラティススタイル』戸越スタジオ

住所 142-0051 東京都品川区平塚 3丁目3-10

TEL : 050-5577-5723（総合受付）

03-6421-6036 スタジオ番号（4/15~）

営業時間：平日 10:00~21:30 / 土日祝 9:00~18:00

★オープニングキャンペーン★

グループレッスン体験 500円 ※65歳以上シニアクラス体験無料
プライベートレッスン体験 5000円 2018年7月末まで

ピラティススタイル

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 53 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。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。

★ぜんでは、近年話題の“マインドフルネス”にも力を入れています！

あの頃は良かった。仕事で失敗してしまった。思い通りにいかない。心はいつも動いています。過去を嘆いたり、未来を案じることもあるでしょう。それがストレスにつながり、身体の不調を起こすと言われております。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います。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ピラティスは、最高のボディーワークです。

【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 小池 山賀 (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

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/>

ピラティス専門スタジオピラティススタイル」

ピラティスのクラスとは

『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。



☞ 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

【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 小池 山賀 (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
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/>