

日本初上陸のピラティスマシン完備！

業界最先端の『BASI Systems』で辛い腰痛も 5 分の 1 に？！体験レッスンはメンタルチェック&カウンセリング付き！

basi ピラティス麻布十番 11 月 1 日(木) GRAND OPEN



ピラティス・ヨガの専門スタジオを全国に展開する株式会社ぜん(本社:東京都渋谷区東 2-6-18)が、2018 年 11 月 1 日(木)、東京都麻布十番に『basi ピラティス麻布十番スタジオ』を、新規オープン致します。

日本初上陸！『BASI Systems』

世界 30 カ国以上、650 ヶ所以上にピラティス専門のプログラムを提供する basi が独自開発したピラティスマシン、業界最先端機能搭載の『BASI Systems』は、独自開発の滑らかなスプリング(F2 システム)がひとりひとりの身体に合わせた運動強度の調整を可能にし、これまでにない快適さと動きのヴァリエーションを提供します。プライベートレッスンでは、クライアントの身体の動かし方の癖や身体の特徴に応じてレッスン方針を完全にカスタマイズ。慢性病をお持ちの方、身体に不自由がある方、初心者の方に特におすすめです。

『手ぶらセット』で、もっと気軽に！

麻布十番スタジオでは、ウェアの貸し出しサービスを行います。麻布十番駅 7 番出口より徒歩 1 分程という立地の当スタジオ。お仕事帰りやお買い物のついでに、手ぶらでピラティスしてみませんか？

初回体験はメンタルチェック&カウンセリング付き！

「人間の身体は全部つながっている」(現代書林・ピラティスバイブルより)とし、身体と心の「コントロール」を本質的とするピラティス。当スタジオでは身体だけでなく、心の状態を観察した上でひとりひとりのクライアントと向き合います。精神判定ソフト MentalChecker を使用し、約一分間で精神状態を判定します。

basi ピラティス麻布十番スタジオ

東京都港区麻布十番 1-7-1 MGB 麻布十番3F

TEL:050-5577-5721

(受付時間:平日 10:00~21:30 土日祝 9:30~17:00)

💡ピラティスとは？

ピラティス・メソッド (Pilates method) は、1920 年代に、ドイツ人従軍看護師 Joseph Hubertus Pilates (ジョセフ・ピラティス) がリハビリを目的として生み出したエクササイズです。

姿勢の位置や関節のポジションを整えるための**インナーマッスル (深層筋)**を刺激し鍛えることで、細かい背骨の動きのコントロールを可能にするため、身体の安定性を維持しながら正しい身体の使い方ができるようになります。



basi ピラティスとは

basi ピラティスは、世界 30 カ国以上に展開する世界最大規模のピラティス教育団体で、650 個所以上でピラティス指導者養成コースを開催しています。インストラクターは世界トップレベルの質を提供するために、厳しい研修と医学博士による解剖学生理学コース等、専門家からの指導を受けています。また、世界中のピラティススタジオと連携し、ピラティスの進化系、「Booty Barre」など、世界最先端のピラティス、ボディワークをどこよりも早く導入しています。

💡ピラティスで受けられる効果は？

インナーマッスル (深層筋)を鍛えることで、背骨や骨盤の位置を整え、姿勢を改善し、呼吸法による自律神経の安定、ホルモンバランスの調整、体質改善が期待できます。ダイエットやストレス解消だけでなく、身体がもつ本来の機能を最大限にし、強くしなやかな身体に改善する効果があります。

💡インナーマッスル (深層筋) はなぜ大事なの？)

A. 腰痛・転倒を防ぐ 姿勢が良くなる 排泄機能の改善に役立つ = **生活の質を高める**

参考:『体が生まれ変わる「ローカル筋」トレーニング』(著・金山恒治 小泉圭介 マキノ出版)

インナーマッスル…内側 (内部・奥) の筋肉 = **細かな動きと体の芯をつくる筋肉**

インナーマッスルのなかでも、「椎骨 (背骨) に直接、付着している筋肉」をローカル筋と呼びます。ローカル筋を鍛えることで、身体が安定し無理な動きが減少した結果、**腰痛が激減した**という研究結果が出ているのです！ (右図)

「10 回で違いを感じ、20 回で見た目が変わり、30 回で身体のすべてが変わる」とジョセフ・ピラティス氏は述べました。インナーマッスルを鍛え、生活の質を変える身体を作るには、ピラティスが効果てきめんです！

basi ピラティスはインストラクター全員がスタジオ所属。圧倒的な知識量で、運動経験・老若男女問わず、全ての方の身体の変化をサポート致します

是非「basi ピラティス麻布十番スタジオ」のレッスンをご体験ください。



〈本件に関するお問い合わせ先〉

株式会社ぜん マーケティング部 広野 (y.hirono@zen-jp.info)、高橋 (m.takahashi@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 FAX:03-6409-6506