

ニュースリリース  
報道関係各位

2018年12月5日  
株式会社ぜん

【アンケート回答でクーポン券プレゼント！】自分へのご褒美、してますか？2018年の冬は

## 『冷えない・太らない・疲労が溜まらない』の3Hが鉄則！

アンケート回答で最大25200円お得に！



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、『自分へのご褒美』に関するアンケート調査を実施致します。

### 【アンケート対象】

20代～50代の女性

### 【アンケート実施期間】

2018年12月4日（火）～1月7日（月）

### 【実施方法】

下記URL、QRコードよりご参加ください。

#### 《URL》

<https://goo.gl/forms/hZysHsSL6TlZVors1>



### 【回答者プレゼント内容】

抽選で50名様にBasiピラティス、Pilates Style、ヨガプラス、ビクラムヨガのグループレッスンが3000円→0円で受けられるクーポン券をプレゼント。

※プライベートレッスン割引もお選びいただけます。

※体験が初めての方に限ります。

Q 3Hとは？

### 3H その①【冷えない×ピラティス＝血行が良くなり冷えない身体！】

冷えの原因の多くは血行不良。寒いと交感神経が働き、皮膚の表面や体の末端の血流を滞らせ、手先や足先が冷えてしまうのです。

ピラティスの呼吸で深層筋を活性化しながら動くことで、血の巡りが促進され、冷えが解消されます。また、筋肉量を増やすことでも血行は促進され、冷えにくい身体に！

### 3H その②【太らない×ピラティス＝代謝を上げて太りにくい身体！】

クリスマスケーキ、お節料理にお餅…。お正月太りが気になるこの季節ですが、ピラティスをして血行が良くなると、代謝が上がり、太りにくい身体に変化します。

また、骨盤で内蔵を支える『骨盤底筋』を鍛えることで、垂れ下がった内臓を引き上げることができ、ポッコリおなかの解消にも！

### 3H その③【疲労が溜まらない×ピラティス＝無駄な動きを減らして疲れにくい身体！】

「お坊さん（師）が走るほど忙しい」ことが「師走」の語源になるほど忙しいのが12月。

疲れが溜まりやすいこの時期こそ、ピラティスがおすすめです。

インナーマッスルを鍛えることで身体が安定し、無駄な動きが減るため疲れにくい身体に変化します。また、しなやかな背骨に整えていくことでどこか一か所だけに負担がかかるのを防止するため、首・肩の凝りや腰痛を激減します。

Q 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。

Q 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。Basi ピラティスでは、スタジオ所属のインストラクターが圧倒的な知識量で、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〉

株式会社ゼン 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