

ニュースリリース  
報道関係各位

株式会社ぜん  
2019 年 1 月 24 日

身体の 1% の面積で全身を支え、美と健康のキーポイントとなる【あし】。  
偏平足や外反母趾で悩んでいませんか？眠っていた感覚を目覚めさせトラブル解消！

## 【あし】 ヨガ・ピラティス 2019 年 1 月 28 日スタート



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、2019 年 1 月 28 日から Basi ピラティス、ヨガプラスにて、新プログラムの『あしピラ』『あしヨガ』をスタート致します。

「膝や腰が痛い」「つまずきやすい、転びやすい」「たくさん歩いたわけではないのに、足が重く感じる」 etc…思い当たることはありませんか？

これらのほとんどが、歩き方の”癖“から来ている可能性があります。土踏まずのアーチがつぶれてしまい、正しい歩き方ができなくなっているのです。

このクラスでは、足裏の神経に刺激を与えることによって足そのものを整え、足のトラブル解消と土踏まずのアーチの回復を目指します。また、正しい立ち方、歩き方や走り方を学ぶことでトラブルが起きにくい身体作りに向けたエクササイズを行います。

### Q.どんなプログラムなの？

#### A.徹底的に「あし」にフォーカス！足と全身を繋げるプログラム。

ボールやゴムのバンドを使用し、足指や足首を動かすことからクラスは始まります。動きのなかで自分の歩き方や動かし方の“癖”に気づき、正しい足部の使い方を学ぶことで眠っていた神経を刺激します。足のアーチを維持する**足底筋膜**が「伸びたり」「縮んだり」という適正な動きを取り戻せるようエクササイズしていきます。クラス後半では、正しい立ち方や歩き方を学びます。足が整ことで立ち方、歩き方が変わり、全身が変わるのです！

### Q.どんな人におすすめ？

#### A.あしのトラブルでお悩みの方

外反母趾、偏平足、タコ、魚の目、巻き爪、足先が冷えやすい、足がつりやすい、つまづきやすい、膝や股関節が痛い、足首が太い etc…

あらゆる足トラブルにお悩みの方におすすめです。また、高いパフォーマンスを求めるアスリートの方にもおすすめです。

### Q.足底筋膜ってなに？

#### A.土踏まずのアーチを作る組織

足底筋膜は、かかとの骨から足裏の前方まで繋がっている5つの足の底部についた厚みがある強い繊維組織帯のことを指します。この足底筋膜が、「伸びたり」「縮んだり」することで足のアーチを維持し、衝撃を吸収、バランスを支え、歩行時の足の力学に重要な役割を果たしています。足底筋膜はランニングなどのスポーツによる足への負担や、加齢によって劣化・変性しやすいといわれています。

この機会にぜひ、『あしピラ』『あしヨガ』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