第一章　みなさん、1年後、3年後、10年後、どうなっていると思いますか？

どうなりたいですか？

今よりも楽しく過ごしたい、明るく生きたい、エネルギーに溢れる生活をしたい、
ポジティブな気持ちで過ごしたい、新しいことに積極的に挑戦したい、
仕事やスポーツのパフォーマンスをあげたい、集中力を高めたい、
いくつになっても自分の足で歩きたい、美しくいたい。
もしくは、
頭痛、肩こり、腰痛、アレルギー・花粉症、
不眠、うつ病、生理痛、冷え性、更年期症状、不妊
…さまざまな悩みや痛み、病気を改善したい。

いまよりも良い状態の自分を想像してみてください

このとき、自分のことを好きになっている自分、
自分っていいなって思っている自分が想像できるでしょうか？

それは、どんな「自分」ですか？
そのとき、何がしたいですか？
どう、過ごしていますか？
ワクワクしませんか？

zen placeは、いま、みなさんが想像した
「なりたい姿・状態」と「その先の未来」をサポートします。

身体と心、そして脳

身体の状態には心が、心の状態には身体が、
そして、脳がそれぞれに関係していることを知っていますか？

身体、心、精神（脳）は一体ということ。
「病は気から」一度は聞いたことがあると思いますが
これも、身体と心と脳が一体であることを示しています。
脳を中心として人体に備わっている
心身一如の生命エネルギーとしての気の乱れによって、
病が起こることが研究でもわかっています。

脳は、身体と心の働きの両方を同時にコントロールしています。
脳の働きを整えることが、心身一如のセルフ・コントロールのカギであり、
身体を通して、心（脳）もととのえるものであることがわかっています。

それを可能にする方法の一つが、東洋に古くからある
身体を整えることによって心を整える
身心セルフ・コントロール法（座禅、ヨガ・気功法など）です。

ヨガは、
人生をより豊かに生きるための方法――
自我・心の作用をなくし思考を穏やかにすること、
考え方から、知識から、動きから、瞑想から、
自分と他者を信頼すること、宗教的に信じること、すべてを含んでいます。
この人生をより豊かに生きたいという欲求は人間の根源的な欲求であり、
だからこそ、数千年前からその方法は考えられてきているのです。
ヨガとはそのための方法全てを含むので、
瞑想や座禅や気功なども、
そういう意味ではヨガの一種であるといえるわけです。
あるいは瞑想や座禅などはヨガの一方法だといえるわけです。
ヨガから生まれた一つの方法です。

ピラティスは、
ジョセフ・ピラティスが自分自身の病気、くる病、喘息、リウマチを治すために
様々な西洋式体操、マーシャルアーツなどを学んだ後に、
ウィリアム・W・アトキンソンの書いた「ヨーガ」という本などから影響を受け、
ヨガのエッセンスを取り入れて、
人生をコントロールする方法「コントロロジー」としてつくりあげられました。

第二章　どうやって「こうなりたい！」が実現できるのか？

ありのまま、ニュートラルになる中動態

ピラティスとヨガ、CBDは、
「なりたい自分」と「その先の未来」を叶える方法の一つです。
「なりたい自分」と「その先の未来」に必要なことに「ニュートラル化」があります。
ニュートラル・中動態とは、「人間本来のあるべき状態、最も自然な状態」。
ご自身のニュートラルな状態（ありのままの状態、本来の状態）を知っていますか？
ものごとを「ありのまま」で見ることができていますか？
実は、多くの場合、今の状態はニュートラルではないのです。

ニュートラルな状態、ニュートラルな人とは
変わること、変わり続けることができる状態であり、人（ひと）です。

このニュートラルに多くの人がなれずに苦しんでいるというのが、仏陀の発見です。
「ありのまま」ということが変化し続ける世の中で、
自分、自我というものが目を曇らせて自分を守ろうとして変わることを拒み、
「ありのまま」を「ありのまま」に見ることができない。
固定概念、自我、執着、変わること、守るものを捨てること、
これが苦しみの源泉であり、ニュートラル化を阻むものです。

自我の死滅、ニュートラル化、
脳も含めた身体全体の情報経路を最大機能化することで
ありのままの情報が、つつがなく行き渡る状態をつくること、
それが身体も心もニュートラルになるということです。

Japan Madeのピラティス・ヨガ

私たちのピラティス・ヨガというワークの目指すところは、
「ニュートラル」を見つけていくことです。
それは、考え方であり、生き方であり、瞑想と呼吸法。

zen place、それは、世界に発信する
Japan Madeのオリジナルメソッドです。

人間本来のあるべき状態、最も自然な状態

zen placeのピラティス、ヨガ、そしてCBDは
この「人間本来のあるべき状態、最も自然な状態」をサポートします。
これは、フィットネスや筋トレ、ボディメイクや運動、
現代のエクササイズ化されたピラティス・ヨガでは成し遂げることはできません。

身体全体の情報経路を最大機能化する

特にコアと背骨に集中する、
身体意識集中法（身体意識を高める自律訓練法）です。
なぜなら、これが脳と神経系を変えることができる方法だから。
脳と神経系はすべての心と身体の状態をつかさどる中枢です。
コアと背骨にある微細な部分、微細なインナーマッスルに意識をむけ、
コントロールする・しようとすることで、
脳も含めた身体全体の情報経路を最大機能化します。

この繊細で研ぎ澄まされた微細な感覚を生み出すことができるのは、
歴史と伝統、茶道、華道、書道などの豊かな文化を背景としながらも
最先端テクノロジーを開発し、革新と成長を続ける日本で生まれた
zen placeだからこそです。

身体、心、精神（脳）は一体ということ

さまざまな悩みや痛み、病気、その多くは、
身体の内側にある機能、特に①自律神経 ②免疫機能 ③ホルモンバランスの
3つを整えることで改善されます。
自律神経も免疫系もホルモン系もこの脳と神経系の指示のもとに働きます。
心の状態も脳と神経系がつくるわけであるから、人生はここでつくられるのです。

ピラティスは心と身体を同時に
人間にとって最も自然でいい状態に戻していく方法論「コントロロジー」です。
これは120年前に生まれた画期的な方法論であり、
しっかりと学んでいくことが成果を上げる重要なポイントです。

あるひとりのお客様の言葉

2018年２月からzen placeピラティス三田スタジオに通われて
２か月から４か月で起きた、あるひとりのお客様が感じられたことです。

街中を歩いていて鳥の声に気づくようになった
ガラスに映った自分の歩く姿勢と表情の変化に気がついた
ハイヒールで階段を降りるのが怖くなくなった
リュックが肩からずり落ちなくなった
寝るときに落ち着くポーズが変わった
起きたときの姿勢が変わった
足を組まなくなった
文字を書くのが好きになった
体力がついて家事がはかどるようになった
講習会や観劇で居眠りしなくなった
休日に昼寝したくなるのがなくなった
電車の揺れに強くなった
全般的に集中力がついた
３食を規則正しくまともな時間に食べるようになった
多幸感が生まれた
人に寛容になってきた
体力に自信がついて自分の負担を増やす積極性が出た
自分に自信がついた
身体が間違った位置になったら自分で気づくようになった
体力がついて昼食後の眠気がなくなり午後の仕事がはかどって早く帰れるようになった
仕事の合間に、スタンディングピラティスをやった後の仕事のはかどり具合が素晴らしい
朝、ぐずぐずしないでパチッと起きられるようになった
人から見える私が幸せそうに見えているらしい！＼(^o^)／
それならきっと、二次的に私の周りの人達にも良い影響を与えているハズ！

ピラティスだからこそ、全身のアライメントが整い、より強化され、
身体の細部にも気付くようになり、仕事のパフォーマンスも劇的に上がりましたし、
日常生活も楽になって楽しくなり、
家事が面倒でなくなったので、サクサク動けて自由な時間が増えました！

ピラティスは、私の人生を変えました。

zen placeを通じて人生がどんどん豊かになっていく──
そんな体験をした、お客様の声をご覧ください。

Sayakaさん
41歳
受講期間：1年以上〜2年未満
会員プラン：マットグループフリー、チケット

「ピラティスは生きることそのもの。生きる喜びです。」

スマホ首、反り腰、X脚も、すべて、ピラティスで変わります！

身体も心もボロボロだった私がピラティスに出会い、少しずつ変わり始めました。正しい動きや姿勢を学び続け、痛みや不調が消え、笑顔を取り戻せるように。今は、風邪もひかなくなったし、今年の冬は暖房が一つ減りましたね！

Norikoさん
52歳
受講期間：2年以上〜3年未満
会員プラン：マットグループフリー

「肩こりも腰痛もさようなら！ピラティスで日常が変わりました。」

流行りではない、本当のピラティスに触れた気がします。

zen placeのピラティスは、やればやるほど奥が深く、毎回新しい発見があります。長年悩んでいた肩こりや腰痛がつらくて始めましたが、インナーマッスルを意識できるようになると、身体が軽く、自然と姿勢も良くなりました。周りから「背筋が伸びたね」と言われ、変わっていく身体に喜びを感じています。気持ちも前向きになり、小さなことで落ち込むことも減りました。これからも続けます！

Kyokoさん
78歳
受講期間：3年以上〜4年未満
会員プラン：マットグループデイフリー、チケット

「60代の頃よりも、78歳の今の方が動けるように！」

運動は苦手で続いたことがない私。今ではピラティスが習慣に！

すでにzenplace会員の夫に誘われ、始めはマットグループレッスンから。1年後にプライベートレッスンも週に1回受け始め、最近は週に5〜6回、できるだけ毎日来るようになりました。集中して始めたら、やっぱり身体が変わり始めましたね。もう今は、ピラティスをしないと調子が悪くなるくらい、スタジオに来ることが習慣づきました。現在、zenplace会員3年目。75歳から始めましたが、60代の時よりも今の方が身体が動けるなって思っています。

Hideさん
82歳
受講期間：5年以上
会員プラン：マットグループフリー、チケット

「硬い身体が動くように！骨密度が10歳若返りました！」

全受講回数2,876回！1日に3回レッスンを受ける日も！

77歳から始めたピラティスで、硬い身体が少しずつ動くように、骨密度が10歳若返るなど健康を実感しています。身体が整うと気持ちも整い、自信が湧いてきます。いつまでも自分の足で歩き続けたいですね。

30〜34歳　女性
受講期間：4年以上〜5年未満
会員プラン：マットグループ月6
身体の正しい使い方がよく分かるようになってきた、不妊だったのが妊娠することができた。

45〜49歳　女性
受講期間：5年以上
会員プラン：チケット
身体を動かすことが、精神の安定にも繋がること。長年継続してる事で自信に繋がった。

55〜59歳　女性
受講期間：2年以上〜3年未満
会員プラン：マットグループフリー
頭痛の回数は減り、肩こりも以前に比べると改善。姿勢も良くなり、歩くのが好きになり歩く速度も早くなった。

50〜54歳　女性
受講期間：5年以上
会員プラン：マットグループ月4・月6
継続すればする程奥が深く、毎回新たな発見がある。

45〜49歳　女性
受講期間：1年以上〜2年未満
会員プラン：マットグループフリー
体のだるさが取れ、整体に行かなくなった。

45〜49歳　女性
受講期間：1年以上〜2年未満
会員プラン：マットグループフリー
ピラティスをやると前向きな気持ちになる、スタッフの皆さんが温かい。

60〜64歳　男性
受講期間：1年以上〜2年未満
会員プラン：プライベート月2・月4
継続して利用したくなるように常に変化しているプログラムが好ましい。

50〜54歳　女性
受講期間：1年以上〜2年未満
会員プラン：マットグループフリー
風邪をひかなくなったのと、外反母趾で足が痛かったのが痛みが消えた。

60〜64歳　女性
受講期間：5年以上
会員プラン：マットグループフリー
養成まで取って「正しく行う」ことの大事さを知ることができた。

60〜64歳　女性
受講期間：5年以上
会員プラン：マットグループフリー
姿勢が良くなったと思う。人から体幹がしっかりしてるねと言われた。
インナーマッスルの存在を知り、意識するようになった。

55〜59歳　女性
受講期間：半年未満
会員プラン：マットグループフリー
ライフスタイルが維持できて感動。さらに身体が変わって来たことの喜び、精神的な満足感など、ピラティスは自分の生活の高い位置に溶け込んでいます。

45〜49歳　女性
受講期間：1年以上〜2年未満
会員プラン：マットグループフリー
身体も心も、人生も変わった。抗がん剤治療の後のリハビリとして、レッスンが生活の一部になり、たぶん、今が一番健康的です。

未来予想図

「ピラティスの実践によって得られる効果」

ピラティスの実践によって得られる効果について、
筑波大学とZEN PLACEの共同研究契約によって
筑波大学が主導した研究です。

ピラティスの心理的効果に関する探索的検討

―インタビュー調査を通して―

伊藤萌々子 つくば市教育相談センター
酒井 佑 筑波大学大学院
中嶋希和 筑波大学大学院
尾崎成彦 株式会社 ZEN PLACE
雨宮 怜 筑波大学・責任研究者

筑波大学 University of Tsukuba

Introduction

ピラティス（Pilates）
体の位置と動きのコントロールに重点をおいたエクササイズ
（Friedman & Eisen, 2005）

これまで注目されてきた効果

身体面
e.g.,痛みの低減
リハビリテーション
（La Touche et al., 2012）

＋

心理面への効果の期待

＋

社会面への効果の期待

▼システマティックレビューの結果
（Fleming & Herring, 2018）
ピラティスの実践後…
- **うつ病の症状　11−81%↓**
- **不安症状　33−46%↓**

▼類似する心身修養法とその効果

マインドフルネス（瞑想）（熊野,2012）
ヨーガ（Woodyard, 2011）

その効果の種類や他の技法（マインドフルネス・ヨーガ）とは異なる特徴は明らかにされていない

Method

調査時期・調査対象者

2022年12月~2023年5月に実施
企業Aで1年以上のピラティス実践＋指導経験のあるピラティス指導者11名（女性10名、男性1名、平均年齢35.8歳、SD=7.72）

調査内容

①対象者の基本属性
②ピラティスを始めた理由・きっかけ
③ピラティスによる、主に心の側面で体験した効果やその効果に至るまでのプロセス
④ピラティスを通して獲得した心の側面における「強み」

調査方法

①半構造化法に基づくインタビュー調査
②研究対象者1名あたり約60分程度
③オンライン会議システムを用いて遠隔で実施

分析方法

インタビュー調査で得られた音声データを逐語化し、回答内容の要素ごとに切片化した。その後類似性に基づき、カテゴリーに整理・集約した。なお、上記の手続きにおいては心理士1名、大学院生2名および大学教員1名でトライアンギュレーションを実施した。

Objective　ピラティスの実践によって獲得される効果について探索的に明らかにする

Results and discussion

➡ 切片化したデータから445のピラティスの効果に関する内容が得られた

▼ カテゴリー分けの結果

※細字は中カテゴリー
※（）はラベル数

ネガティブな感情の受容(3)	冷静に物事を見る態度の獲得(3)	寛容さの獲得(3)	
ピラティスを行うことによる爽快感の獲得(3)	生き生きとした気分の獲得(4)	怒りの低下(2)	自分の軸としてのピラティス（1）
自己の探求の楽しさ(4)	挑戦に対する前向きさの獲得(14)	生活におけるやりがいの獲得(3)	全人的な健康効果（1）
身体動作時の安定性の獲得(2)	一人でできる感覚の獲得(1)	精神的な安定感の獲得(12)	自己受容（8）
切り替える力の獲得(7)	感謝の気持ちの獲得(5)	肯定的な人生観の獲得(2)	自己承認的態度の獲得（4）
特定の活動に対する目的の明確化(2)	肯定的気分の獲得(17)	習慣化の獲得(5)	寛容さの獲得（10）
集中力の向上・獲得(6)	他者へのオープンマインドの獲得(5)	自分の状態に基づく自己調整効果(9)	非反応性の獲得（9）
ピラティスという心の拠り所の獲得(5)	自分の状態についての認識の鮮明化(3)	他者からの効果のフィードバック(4)	非判断性の獲得（10）
心の揺らぎから自然体への回復力(13)	自分や課題に向き合う態度の獲得(3)	生活習慣の改善効果(5)	ありのままに受け入れる態度の獲得（13）
物事の新しい視点の獲得(4)	ピラティスの楽しさの獲得(3)	中庸的態度の獲得(2)	自分の外見的身体の受容（7）
自己や周囲の体験に対する俯瞰的見方の獲得(20)	ピラティスを通した将来の希望の獲得(2)	覇気の獲得(1)	ネガティブな感情の受容（3）
心の状態の安定性の獲得(5)	素直さの獲得(5)	ピラティスの効用の認識(1)	失敗への耐性（5）
ピラティスを通した心の整理(2)	生きやすさの獲得(3)	瞑想のような効果(1)	身体的な効果（5）
未解決の課題(11)	活動や自己調整の入り口としてのピラティスの効用(3)	新規的活動への興味(1)	疲れにくさの獲得（4）
ピラティスを通した心の反応や状態のリセット効果(5)	全力で取り組む態度の獲得(1)	社会的な効果（3）	身体的な変化（11）
自己肯定感・達成感の獲得(6)	行動活性化(2)	対人的な問題の改善や低下（16）	身体的特徴や問題の改善（8）
ピラティスを通した心や身体の反応や自分の特徴への気づき(64)	自己目的的活動としてのピラティス(1)	他者からの影響の非反応性（16）	痛みの改善・緩和（3）
ピラティスを通した成長への期待感の獲得(7)	場としてのピラティスの効果(2)	他者受容（24）	心と身体の統合感（4）

【 切り替える気持ちの獲得 】【 集中の向上・獲得 】【 怒りの低下 】
【 自分の状態に基づく自己調整効果 】【 自己受容 】【 痛みの改善・緩和 】
…心身修養法（ヨーガ・マインドフルネス）と類似した要素
（e.g, 熊野, 2012 ;Woodyard, 2011）

【 感謝の気持ちの獲得 】
…セルフコンパッション
（＝慈しみ・慈愛）と関係する要素
（有光, 2014 ; Neff, 2003）

【 場としてのピラティスの効果 】
…他者と交流する場となる
社会的な効果が得られることが示唆

【 肯定的気分の獲得 】【 心の状態の安定性の獲得 】
…呼吸法やストレッチでも得られる（稲垣, 2022）
⇔ピラティスでは多様な効果が得られる可能性

ピラティスの有効性の特徴の一つ
➡心理・身体・社会的側面といった多様な効果がもたらされることが示唆

＊本研究は、筑波大学と株式会社ZEN PLACEの共同研究契約により、筑波大学が主導した研究です。

本研究は第37回九州スポーツ心理学会大会（2024年3月2–3日・熊本学園大学）において発表されました。

zen place

ピラティスの開始から効果の獲得に至るプロセスの探索的検討

山本幸穂　筑波大学大学院
雨宮 怜　筑波大学
尾崎成彦　株式会社 ZEN PLACE

筑波大学 University of Tsukuba
ARIHHP

Introduction

ピラティス：

・1920年代にジョセフ・ピラティスによって開発
・体幹の強さや姿勢，呼吸と動作の連動に重点を置くことで全身の柔軟性と健康を向上させることを目的として行われる活動
Nail et al., 2004

効果：

身体面
✓慢性疼痛の患者に対する痛みの低減やリハビリテーション
✓睡眠や身体活動の改善
(García-Soidán et al., 2014)　(La Touche et al., 2008)

心理面
✓抑うつ症状や疲労感の減少　(Fleming & Herring, 2018)
✓肯定的気分・心の状態の安定性の獲得　(伊藤ほか, 2024)

? **どのような要因がピラティスの開始や継続と関係するのか**
? **どのような過程によって，心理・身体的効果につながるか**

Objective

ピラティスを長期間継続している経験者の，ピラティスを開始してから効果の獲得に至るまでのプロセスについて，探索的に検討すること

倫理的配慮：本研究は，事前に筑波大学体育系倫理委員会の承認を得た（体022-14）

Method

調査時期・方法ならびに研究対象者

調査時期： 2023年12月～2024年1月
調査方法： オンライン会議システムによる半構造化面接法に基づくインタビュー調査
調査対象者： ピラティスを長期に渡って実践している5名（女性4名，男性1名，平均年齢＝58.4歳，SD=10.54，ピラティス平均実践年数＝11.8年，SD＝4.66）

2. 調査内容

1) 基本的属性：年齢，ピラティス実践年数
2) ピラティスを始めた理由およびきっかけ
3) ピラティスによる主に心の側面で体験した効果，その効果の獲得に至るまでのプロセス
4) 体験した効果に至るまでに直面した心の側面における課題や問題点，解決した方法や出来事
5) ピラティスを通して獲得した心の側面における「強み」

分析方法

KJ法を参考に（川喜多，2017），音声データを逐語に起こし，回答内容の要素ごとに切片化を行った．その後，回答内容の類似性に基づきカテゴリー分けを実施し得られたカテゴリーならびにインタビューの内容をもとに図解化を行った．また，切片化および図解化をする際には，分析者間でトライアンギュレーションを行い，整理・分類を行った．以降，大カテゴリーを【】，中カテゴリーを『』を用いて記載する

Results and discussion

研究対象者の回答から**368**のピラティスの効果及び体験に関する内容が得られ，そこから抽出されたカテゴリーを元に図解化した結果を図1に示す．

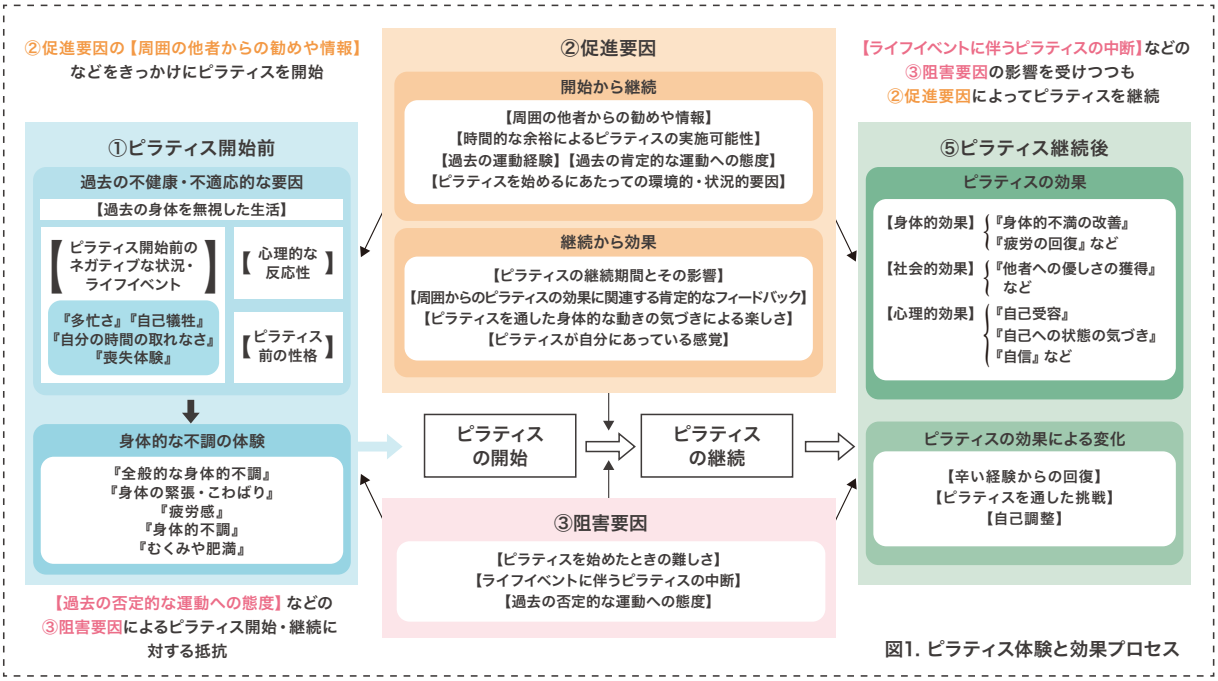


図1. ピラティス体験と効果プロセス

- **開始：身体的不調**の体験に加えて，**周囲からの勧めや情報**という促進要因が関係
  継続：身体的な動きの気づきによる楽しさに加えて，**周囲からのピラティスの効果に関連する肯定的なフィードバック**という促進要因が関係　**→個人的な要因や体験だけでなく社会的な要因もピラティスの開始・継続に重要な役割を持つ事が示された．**
- 否定的感情の減少はピラティスを長期間定期的に行うことで持続的な情動状態として表面化する可能性（Talnai et al., 2016），**ピラティスの継続期間とその影響**として，ピラティス再開時の違和感のなさが挙げられた
  →長期間継続することによる効果の獲得，ピラティスの中断を受けてもピラティスの再継続が可能になる
- **過去の多忙さや喪失体験**といったライフイベントに関連した不調からの回復が可能．
  →ピラティスは，複雑な現代社会で発生しうるストレッサーに起因する身体・心理・社会的な不調にアプローチ し，その軽減や個人の変化に貢献する自己調整法である可能性が示された．

附記：本発表は国立大学法人筑波大学と株式会社ZEN PLACEの間で締結した共同研究契約に基づく成果であり，本発表に関連し，株式会社ZEN PLACEと利益相反関係にあります．

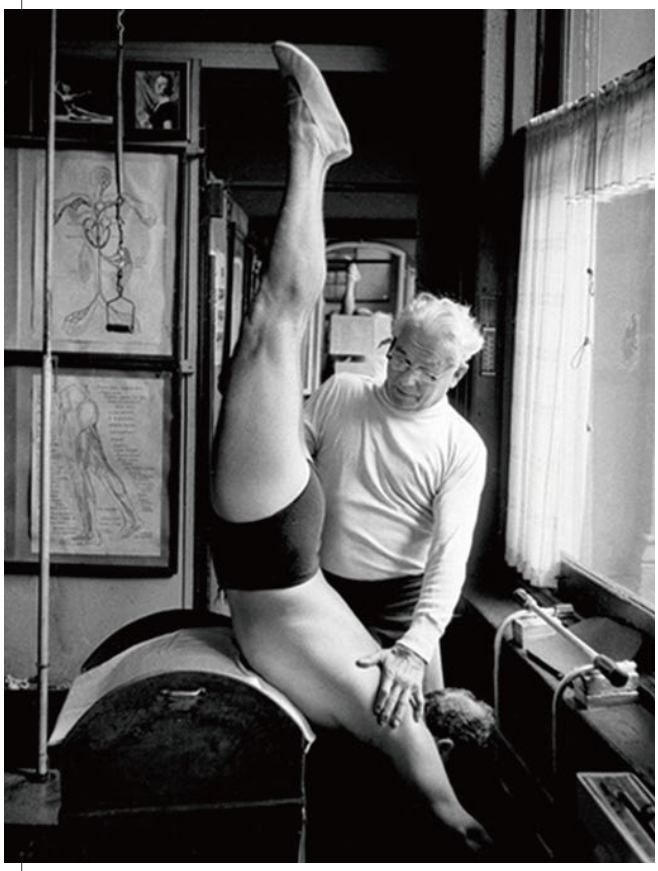
日本健康心理学会第37回大会＠別府大学（2024年11月23日-11月24日）において発表されました。

未来予想図
「ピラティスの実践によって得られる効果」

zen place

ピラティス・ヨガとは

例えば、ジョギングや体操・ストレッチ、ボディメイク、トレーニングでも気分や体調の変化を感じることはできます。
しかしながら、アレルギーや花粉症、喘息、不眠、うつ病、生理痛、更年期症状、冷え性、不妊、リウマチは改善されるでしょうか？



ピラティスを考案した
ジョセフ・ピラティス

01
幼少時代から病気に
苦しんだジョセフ

02
病気を克服するために
禅、ヨガ、西洋式体操を学ぶ

03
独自に研究を続け
ピラティスを考案

04
第一次世界大戦の
負傷兵のリハビリに

今日では世界で約1700万人の人々が日常的に実践し、支持されるピラティス。
幼少時代、非常に病弱だったジョセフは、西洋式体操やマーシャルアーツ、禅、ヨガを学び、病気と闘いました。
彼が学んだ当時のヨガは、運動ではなく、アーサナでもなく、それは考え方であり、生き方であり、瞑想と呼吸法であり、これがキーだったといえます。

「ジョギングや体操・ストレッチ、トレーニングを
毎日のように行えば、少し前向きになることはあります。
しかし、それと「人間が変わる」「人生が変わる」ことは
違うのではないでしょうか？」

ヨガ、ピラティスの歴史

運動やフィットネスが世の中に健康のために広まったのはこの100年のこと。
ヨガはそのずっと前、約4500年前からあるものです。
それは「心を変えるため」「人間を変えるため」に
存在したのです。
同じように、禅も約2500年前、坐禅も1000年以上前からと言われ、空手や柔道など武道による克己、不動心など、心を鍛えるものも1000年以上前からあります。

「運動による変化と、
zen placeピラティス・ヨガによって得られるものは
大きく異なります。」

未来予想図

「ピラティス・ヨガとは」

Why?

「なぜ、ピラティス・ヨガなのか？」

ヨガは、人生をより豊かに生きるための方法――
そのための方法、自我・心の作用をなくし思考を穏やかにすること、考え方から、知識から、動きから、瞑想から、自分と他者を信頼すること、宗教的に信じること、すべてを含んでいます。
瞑想や座禅や気功なども、そういう意味ではヨガの一種であり、ピラティスとはハタヨガの一種であると言えます。
ハタヨガとは、身体を動かし、信愛のヨガであるバクティヨガ、日常生活におけるヨガであるカルマヨガなどと同じレベルで考えられるものです。
アレクサンダーテクニークとは？瞑想とは？
ゲシュタルト療法とは？自律訓練法とは？
これらは、全て広い意味で、ヨガの考え方から生まれたもの。
ジョセフ・ピラティスもウィリアム・W・アトキンソンの書いた「ヨーガ」という本などから影響を受けました。
すべてヨガの基本的な考え方から、そのどの部分をより特化させて、どの分野の人に向けて効果があるようにつくったか、という違いだけなのです。
だから共通の部分があるのです。この共通の部分こそおそらくヨガの真髄で、特に心の部分に最も効果がある部分です。
それは何かというと、身体に意識を向けて気づき、感じること。
この部分だけはすべてにおいて共通のものなのです。

Awareness
～意識・気づき

それは、ヨガの真髄。マインドフルネス、心理療法のゲシュタルト療法や自律訓練法にもあり、もちろん、ピラティスの10の原則にもあります。
しかし、現代ピラティス・ヨガにおいてこの「気づき」という部分は、どれだけ重要視されているでしょうか？
気づきがあるレッスンなど、ないと言ってもいいのではないでしょうか？
なぜなら、現代ピラティス・ヨガの多くは、動くことを目的とした単なる運動であったり、気づきの前にインストラクションを言い、その通りに動くことを目的としているレッスンがほとんどだといえます。
zen placeは「ピラティスとは本来この身体に意識を向けて、気づきを得るというヨガの真髄を最も忠実に行なっているもの」だと考えます。
私たちのピラティス・ヨガは、ヨガにおける本質である、身体の中への意識を向けて、感じる、気づく、ということによりフォーカスしています。
その身体の内側の中でも、さらに背骨とコアというより重要な部分にフォーカスしているのが、
zen placeのピラティス・ヨガです。

中動態
ニュートラルな
心と身体

zen placeのピラティス・ヨガ・CBDは、「人間本来のあるべき状態、最も自然な状態」にすることを目指しています。
それは、ものごとを「ありのまま」で見ることができる状態。
脳も含めた身体全体の情報経路を最大機能化することで、ありのままの情報がつつがなく行き渡る状態をつくること。
これにより、心も身体もニュートラルになるのです。
ニュートラルな状態になると、自律神経 、免疫機能 、ホルモンバランスの正常化・機能化がおき、身体に関する多くの問題や悩みは改善傾向に。
そして、ものごとを「ありのまま」で見ることができる心は、誠実に、公平に、思いやりがある、オープンマインドで、前向きで、チャレンジ精神旺盛で、楽観的になっていきます。

「どうなりたいか、どんなひとになりたいか、どんな人生を歩みたいか」

ピラティス・ヨガ・CBDは、「なりたい自分」と「その先の未来」を叶える方法の一つです。
zen placeは、いま、みなさんがイメージする「なりたい姿・状態」と「その先の未来」をサポートします。

zen place

ピラティス・ヨガの効果を、最短で、最大限感じるために

ここまでで、
ピラティス・ヨガについて何か新しい発見はありましたか？
これまで持っていたイメージと異なりましたか？
今後もzen placeのピラティス・ヨガを行っていくと
変化はもちろん、より多くの気づきを体感することでしょう！

zen placeでは、目的やレベル、
スケジュールに合わせてお選びいただけるよう
幅広く、厳選したピラティス・ヨガレッスンを開発・ご用意しています。

**ピラティス・ヨガの効果をきちんと感じていただくためには
マットグループ、プライベート、マシングループ、
すべてを満遍なくやっていただくこと、
そして、その順番も大切です。**

STEP 1　まずはここから
プライベートレッスン

キャデラック等ピラティス専用マシン※を使い、
あなただけのオリジナルメニューで動きを学びます
※ピラティススタジオのみ

STEP 2　そして実践
マットグループレッスン

レッスン種類・回数も多く、継続しやすい

STEP 3　ルーティーンになったら
マシングループレッスン

リフォーマー等ピラティス専用マシンを使用し、
グループで行うリーズナブルなマシンレッスン

おすすめのレッスンの受け方と順番

多くの場合、いまは「ニュートラル」な状態とは言えません。
たくさんの情報を脳に送り、ご自身で細部をコントロールできるようになるためには、自分と向き合い、知り、その上で実践すること。
ピラティス・ヨガで効果を感じる最速で最適な受講方法はまず、いまの自分を知ることができる「プライベートレッスン」から始め、そしてプライベートレッスンで習得したことを「マットグループレッスン」でとにかく実践する。
これを3ヶ月集中的に繰り返すことで、変化を感じることができます。
ピラティス・ヨガがライフスタイル・日常のルーティンになってきたら、リーズナブルにピラティス・マシンが利用できる「マシングループレッスン」の受講もスタートすることで、ピラティスのさらなる楽しさや気づきを得ることができます。

ピラティス考案者のジョセフ・ピラティス氏は、
「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」
という言葉を残しています。

In 10 sessions
you'll feel the difference,
in 20
you'll see the difference,
and in 30
you'll have a whole new body.

Joseph Pilates

「それぞれの良さがある
レッスンを全種類、
まるごと受講できるのは
zen placeだけ」

zen placeは、プライベート／グループ、マット／ピラティスマシン※1
すべてのレッスンが受講できます。
全国140店舗以上で他店利用も可能※2なので
ご自身のスケジュールに合わせて予約が取りやすく
継続しやすい環境。
世界レベルのエデュケーター（インストラクター）が
ピラティス・ヨガの本質的なレッスンを提供しています。

マット／ピラティスマシン※1、プライベート／グループ、幅広く豊富なレッスン

ご自身のスケジュール、レベルや興味に合わせたマット／マシンレッスン※1が見つかります。
目的や状態にあわせたプライベート・レッスンや、レベルやフォーカスが選べるグループ・レッスンなど、
豊富なレッスン数と受講方法で、継続しやすく、最速で最大限感じていただくことができます。

全国140店舗以上！
駅近ピラティス・ヨガスタジオの他店利用が可能※2

近隣店舗はもちろん、ピラティスとヨガ両方のスタジオレッスンが受講可能です。
お仕事やお買い物の前後や出張先・旅行先でも、その日の体調や気分でスタジオ・レッスンを選ぶことが可能です。

朝7:00~夜22:00まで、
レッスンはオンラインでも受講OK！※2

移動時間がない・外出をひかえたい日は、スタジオ・グループレッスンをオンラインLIVEで受講可能。
ご自宅などからプライベートな空間で画面を見ながら、スタジオにいるかのようにレッスンを受けることができます。

各種ピラティスマシン完全完備！※1
プライベートやリフォーマーグループレッスンが充実

ピラティス専門スタジオでは、各種ピラティスマシン（リフォーマー、キャデラック、チェアー、ラダーバレル等）を完全完備。
マシン・プライベートレッスンはもちろん、リフォーマーレッスンなどリーズナブルに受講できる各種マシン・グループレッスンもご用意しています。

※1 ピラティススタジオのみ
※2 店舗・レッスンにより差額が発生する場合があります

こんな方におすすめ

月額プラン会員様には、追加レッスン受講（プライベートやマシングループ）にチケット消化の特別レートがあります。

CASE01

「リーズナブルで、ベストな方法でやっていきたい」
「自分の心と身体を良い状態にしていくことを重視したい」方に

NO.1

おすすめプラン01

マットグループ「フリー」と「チケット」の受講がおすすめです

チケットのご利用で、リーズナブルにプライベートやマシングループなどのレッスンを追加で受講することができます

マットグループ
「フリー」
マットグループを月に無制限
グレード01：16,940円／月（税込）
グレード02：14,960円／月（税込）

＋

チケット
「チケット」
プライベートやマシングループ等が受講可能
グレード01：57,200円/20枚(税込)～
グレード02：47,300円/20枚(税込)～

CASE02

「成果を重視してやっていきたい」
「短期的にも成果があることを求めたい」方に

おすすめプラン01

パッケージ
「32回パッケージ」
マットグループ22回、プライベート10回
AI背骨解析2回、カウンセリングを組合せた
最も早く心と身体を変える3ヶ月のパッケージ
グレード01：142,450円（税込）
グレード02：126,940円（税込）

▶

おすすめプラン02

マットグループ
「フリー」
マットグループを月に無制限
グレード01：16,940円／月（税込）
グレード02：14,960円／月（税込）

CASE03

「自分のペースで、ゆっくりとやっていきたい」方に

おすすめプラン01
はじめての方におすすめ
プライベート
「月4」
プライベートを月に4回受講
グレード01：37,400円／月（税込）
グレード02：32,560円／月（税込）

おすすめプラン02
マットからじっくり
マットグループ
「月4」
マットグループを月に4回受講
グレード01：10,450円／月（税込）
グレード02：9,625円／月（税込）

おすすめプラン03
マシンを中心に
マシングループ
「RG4」
リフォーマーグループを月に4回受講
グレード共通：15,400円／月（税込）

特別レッスンや養成コースの開催

さらなる学びとその先へ

zen placeでは、スタジオのレギュラーレッスン以外にも、国内のみならず海外の著名な講師を招き特別ワークショップや講座を開催しています。また世界トップのピラティス・ヨガ団体や指導者と提携し、インストラクター養成コースの開催も行っており、世界中の一流の講師たちから直接学ぶ機会を得ることで、常に学びを深め、探求することができます。

「ありのままを超えて、新しい可能性へ」

zen placeアプリが目指すのは
あなたが「なりたい姿・状態」と
「その先の未来」を実現するためのサポーター。

レッスンを予約する基本的な機能に加えて、
レッスン後には記録・ログを通じて
ニュートラルへの変化を感じてもらえるように。
次のステップを踏み出すあなたを応援します。

「身体」と「心」の変化を記録

身体と心はひとつ、つながっているから、“身心一体” で記録する。

身体の変化

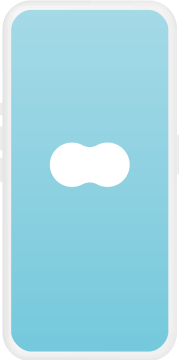
AI解析

スタジオでご利用いただけるzen placeオリジナルの
AI解析サービスたち。
ご自身の状態やパフォーマンスを解析・可視化し、
これまで直接「みる」ことができなかったレッスンの効果
を具体的に「視る」ことを実現。次のステップに向けた
目標設定がしやすくなります。
結果のレポートはアプリからいつでも確認できます。

心の変化

こころログ

こころと身体の声に耳を傾ける小さな習慣。
単なる記録ではなく、自分に意識を向けること。
「いま、私はどんな状態だろう?」
自分に意識を向けることで、レッスンの変化をより深く
感じられるようになります。



zen placeの
公式アプリです

レッスン予約はもちろん、
身体と心の変化も記録。
あなたの健康に寄り添う
zen placeのアプリを用意しました。
ぜひご利用ください。

ダウンロードはこちら

Apple Store

Google Play

zen place

ニュートラルを可視化する “AI解析”

AI（人工知能、Artificial Intelligence）とは、
コンピュータが人間のように学習し、推論し
意思決定する能力を持つ技術やシステムのことです。
AIは人間の目で捉えきれない微細な動きを解析することができ、
ばらつきもなく常に一貫した精度で解析します。
zen placeではニュートラルへの身体の変化を可視化することで、
より「なりたい姿になる」ために、AIを取り入れた解析システムに注力しています。

ロールダウン解析／ロールアップ解析 ※近日リリース予定

ピラティスのロールダウン（スタンディングロールダウン）は、上体をゆっくり曲げて背骨を伸ばし、戻すというシンプルな動きであり、背骨の柔軟性や背骨まわりの微細な筋力を高め、背骨を一つ一つ動かすコントロール能力が獲得できるエクササイズです。背骨を一つ一つ動かすコントロールには背骨とコアに集中する微細なインナーマッスルに意識を向けないといけません。それはつまり、脳の身体を動かす指令が行き届いている必要があります。
ロールダウン・ロールアップ解析は、背骨の柔軟性と背骨のコントロール能力がどれくらいかを可視化します。それは、あなたの身体本来の機能の現在地を知ることができるとともに、脳のニュートラル状況を知ることにもつながります。

web page

歩行解析 ※近日リリース予定

さらに、背骨と骨盤の動きに注力したAI解析サービスとして開発に取り掛かっているのが「歩行解析」。
歩行の動画をAIが解析して姿勢の安定性やバランス、運動の効率性を評価します。

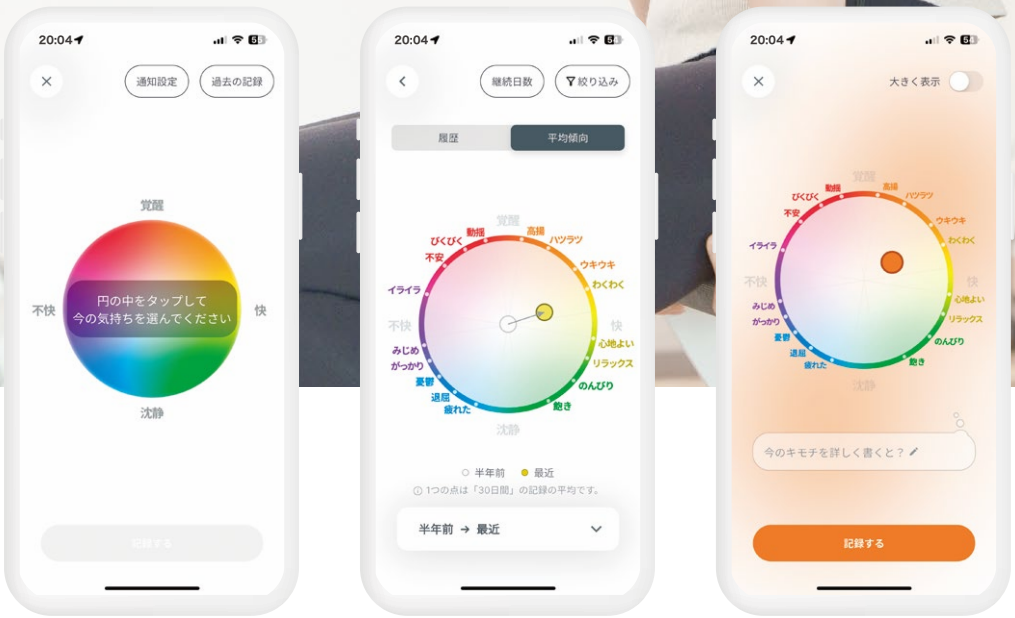
デコルテ解析

デコルテ周りの筋肉（首、肩、胸の筋肉）の緊張は、脳の状態（ストレスや不安、精神的な疲労）と関連しています。
脳がニュートラルな状態になると筋肉の緊張がゆるみ、背骨の軸で支えて、肩が下がり首は長く胸は広がります。
写真1枚でデコルテの状態をスコア化するデコルテ解析は、ピラティス・ヨガを通して脳がニュートラルな状態になることで起こる身体の変化を客観的に評価ができるシステムです。

web page

「あなたの“いまの感覚”を記録する、こころログ」

いつものあなた。
レッスン前とレッスン後のあなた。
昨日のあなたと明日のあなたには
どのような違いがあるでしょう。
あなたのいまの感覚を
手軽に記録できる。
それがこころログです。



画像はイメージです

忙しさの中で置き去りにされがちな、こころと身体の声。
こころログを通してその声に耳を傾けることで、
レッスンが“整える時間”に変わっていきます。

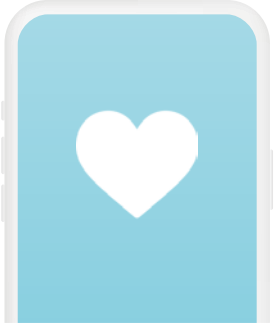
こころログで、
あなたのこころのニュートラルを探っていきましょう。

「zen placeのアプリだけができること」

レッスンの振り返り

レッスン受講回数、こころログ記録回数、レッスンで得られた効果、アドバイス付きマンスリーレポートもここで確認。

ヘルスケアデータと連携



睡眠、安静時心拍数、心拍変動数等、各種スマートフォンや時計などのヘルスケアデバイスのデータと連携が可能に。

「行きたい時に行ける 受けたい時に受けられる」

**あなたの日常に
レッスンを取り入れて
ほしいから、
色々な条件で探せるように
検索機能を充実させました。**

スタジオからさがす

行きたいスタジオからスケジュールを見てレッスンを予約する、スタンダードの検索方法です。あなたの通いやすいスタジオをあらかじめ登録できる<MYスタジオ>機能もあります。

日時からさがす

「スタジオはどこでもよいけど、この日この時間にレッスン受けたい！」そんなシーンには、日時を指定してマップ上で希望のレッスンを見つける方法がおすすめです。

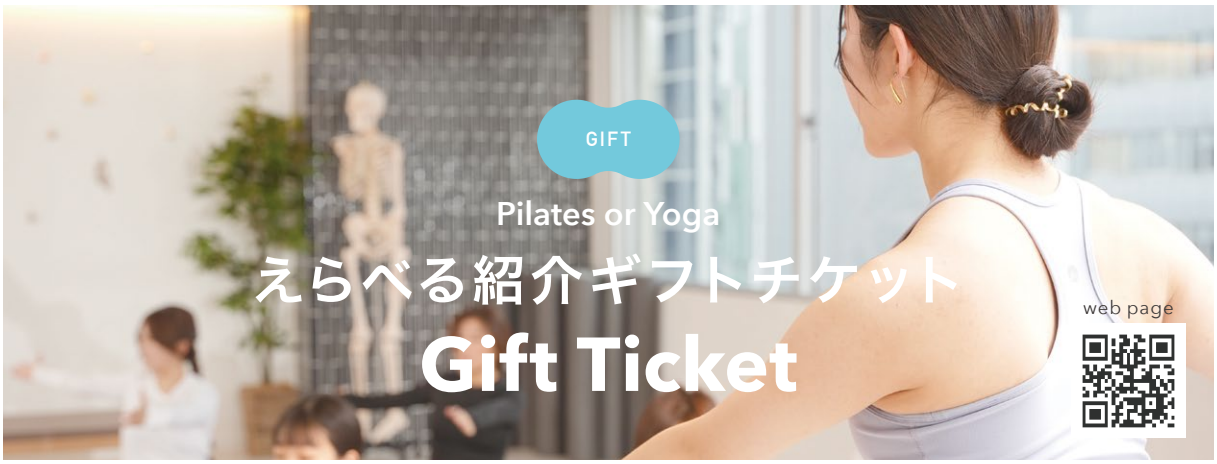
最近のレッスンと似ている

レコメンドレッスン機能。
あなたの受講パターンから、おすすめのレッスンを提案します。

今すぐ受けられる（LIVE）

自宅でも出先でも、早朝でも深夜でも。全スタジオで開催されるピラティス・ヨガすべてのマットグループレッスンをオンラインで受講できます。

未来予想図 ―― 「zen place アプリ」



えらべる3つの紹介ギフトチケット

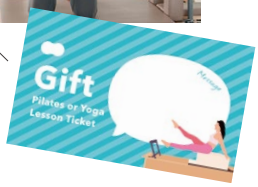
❶【ピラティス or ヨガ】
マットグループ無料受講
人気 No.1
Grade01：3,300円→ **0円** 、Grade02：2,200円→ **0円**

❷【ピラティス or ヨガ】
プライベート3,000円off受講
Grade01：9,900円→ **6,900円** 、Grade02：8,250円→ **5,250円**

❸【ピラティス】
リフォーマーグループ2,000円off受講
Grade01、02：5,000円→ **3,000円**

※すべて税込
※ギフトチケットのご利用は
zen placeがはじめての方のみとなります

スタジオには
紙のギフトカードも
ご用意しています！



「zen place だから できること」

メッセージを添えて、大切な方に zen placeのレッスンをスマホで贈ろう

あなたは「えらべる紹介ギフト」を贈るだけ！
贈られた方はご希望やスケジュールに合わせて
グループ、プライベート、リフォーマーグループレッスンを
自由にお選びいただけるギフトです。

zen place紹介ギフトは各種レッスンチケットに
メッセージカードを添えて、スマホで気軽に贈れる
オリジナルギフトサービス。
お誕生日やありがとう、母の日、父の日のプチギフトに
ぜひご利用ください。

特別レッスン・ワークショップ

海外講師のレッスン、期間限定のレッスン、より心と身体の学びを深められるレッスン。世界トップ企業・団体との提携を通しているから、世界レベルのレッスンを体験できるのも、zen placeならではです。

MYPAGE

パーソナル情報の確認や更新、チケット枚数、ヘルプガイドなど様々な情報が確認できます。スタジオで測定した各種AI解析結果も、MYPAGEから確認できます。

受講履歴（予約履歴）

予約の確認や管理を簡単に行えます。スタジオ情報や利用回数、キャンセル管理、支払い情報も一目でわかり、安心して利用できます。

zen place

zen place
zen place
公式サイト

Circle
zen place
クライアント様向け
情報サイト

Instagram
zen place
公式インスタグラム

Line
zen place
公式LINE

Gojiai
zen place original
Organic CBD
公式サイト

Online store
zen place
オンラインストア

未来予想図
最新情報は公式サイト
でご確認ください

Since 2004

2004年の創業以来、zen placeはピラティス・ヨガの分野において
世界をリードする日本企業として、BalancedBody®、YogaWorks®など
世界トップのピラティス・ヨガ団体や指導者との提携、
世界最先端研究結果・科学から学び、世界レベルのレッスンを提供しています。
新たな気づきと学びを深め、脳の概念化、脳システムに基づき
知覚、実践で科学的に立証されたzen placeのピラティス・ヨガで
「なりたい自分」と「その先の未来」をサポートしています。

FSC
www.fsc.org
ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C020828

zen place

2025.4 更新