

ERANCANGAN STUDIO PILATES DAN YOGA DI KOTA TANGERANG DENGAN KONSEP ZEN DESAIN

ABSTRAK

Gaya hidup sehat semakin menjadi kebutuhan penting bagi masyarakat urban, khususnya di tengah padatnya aktivitas dan minimnya waktu luang. Wanita yang kini menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja profesional, kerap mengalami stres akibat beban pekerjaan dan rutinitas harian yang padat. Tingkat stres yang tinggi ini diperparah oleh kurangnya aktivitas fisik dan fasilitas olahraga yang memadai di lingkungan perkotaan, termasuk di Kota Tangerang. Padahal, olahraga dan relaksasi merupakan aktivitas penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Tata Studio hadir sebagai solusi alternatif dengan menyediakan fasilitas olahraga low impact seperti yoga, pilates, dan pole dance yang sesuai bagi wanita urban. Terletak di kawasan Modern Hub, Kota Tangerang, Tata Studio menawarkan suasana modern, minimalis, dan nyaman dikarenakan mengusung konsep Zen Design untuk mendorong minat masyarakat dalam menjalani pola hidup sehat. Melalui pendekatan desain yang inovatif dan fungsional, pusat kebugaran ini diharapkan mampu menjadi wadah relaksasi dan olahraga yang tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat perkotaan secara menyeluruh.

Kata kunci : Zen Design, Modern, Minimalist, Nyaman