

ティップネス都心ブランド「ティップ・クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋 3 店舗導入の新プログラム

リアルを追求した格闘技トレーニング『COMBAT WORKOUT』、
海外で人気のコアトレーニングツールを使った『SHAKE BALL CORE』ほか、
全 5 種類の最先端プログラムを 4 月 1 日よりスタート

首都圏・関西・東海地区を中心に 61 店舗の総合フィットネスクラブを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：武信 幸次）は、春の新生活期へ向け **5 種類の新プログラム**を、4 月 1 日より順次、ティップネスの都心店ブランド「ティップ・クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋の 3 店舗にて開始します。

3分1ラウンドのラウンド制格闘技トレーニング『COMBAT WORKOUT（コンバットワークアウト）』は、総合格闘技をベースに、より“リアル”を追求したインターバルトレーニングで、脂肪を燃焼させ主にウエスト周りを引き締めます。音に合わせてリズムよく打ち込むことで、自然と集中・没頭できる、爽快感溢れるプログラムです。『SHAKE BALL CORE（シェイクボールコア）』は、カラフルな水が入った、海外で人気のコアトレーニングツール「FLUI BALL」を使用して行う、20 分間のお手軽＆本格コアトレーニングです。不安定に揺れ動くボールをコントロールしながら様々な動作を行うことで自然にコアを刺激し、ウエストの引き締めや姿勢の改善、身体の機能性の獲得を目指します。そのほか、今や定番人気となったヨガ・ピラティスの新プログラムとして、本来の背骨の動きを引き出して歪みを調整する『ピラティス Spine Corrector（スパイン コレクター）』や、アスリートも実践する本格的なパワーヨガ『CORE PERFORMANCE YOGA（コア パフォーマンス ヨガ）』、波のように流れる動きが特徴の現代的なヨガ『Odaka Yoga®（オダカ ヨガ）』を導入します。



本件に関するお問い合わせ先

ティップネス広報事務局（アズ・ワールドコム ジャパン内） 担当：三輪、星野
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: tipness-press@w-az.co.jp

その他、ティップネス、ティップ・クロス TOKYO に関するお問い合わせ先

株式会社ティップネス マーケティング部
広報担当：武藤 / TEL: 03-3769-8706 FAX: 03-3769-9335

■ 新プログラム概要

【1】COMBAT WORKOUT (会員無料/1プログラム 45分)

■ 集中・没頭・ストレス解消！格闘技の動きを使った、1ラウンド3分のラウンド制インターバルトレーニング

タフフィットネスと呼ばれるストイックなワークアウトの人気の上昇中、より本物感（リアル）を追求した格闘技系プログラムが登場します。総合格闘技をベースに、1ラウンド3分間のワークアウト（打撃やキック、膝蹴りなど）を1分間の休憩を挟みながら7ラウンド繰り返す、究極のインターバルトレーニングです。日本初導入の、アッパーを含めあらゆる方向からのパンチが可能な「アクアバッグ」はリアルな“打感”を、ラウンド終了時に入るゴングの音は闘争心を煽ります。脂肪燃焼、コアの引き締めというシェイプアップ効果に加え、音に合わせてリズムよく打ち込むことで、自然と集中・没頭できる、ストレス解消にも最適な爽快感溢れるプログラムです。

■ プログラム紹介動画 URL : <http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/newprogram14.html>



アクアバッグへの“打撃”と“総合格闘技のワークアウト”を1ラウンドずつ交互に繰り返す

【2】SHAKE BALL CORE (会員無料/1プログラム 20分)

■ 振って揺らして、コアを刺激！日本初導入の「FLUI BALL」で行うお手軽&本格コアトレーニング

『SHAKE BALL CORE』は、コアトレーニングを効果的に行うためのツールとして海外で人気の「FLUI BALL」を使った、20分間のワークアウトです。見た目にも楽しいカラフルな水の入ったこのボールは、イタリア発祥で、日本のフィットネスクラブでは初導入となります。水の重さと流動性で、不安定に揺れ動くボールを使用して行うトレーニングは、ダンベルなど安定した負荷の使用時より心拍数・消費カロリーが高いという実験結果が出ており、効率の良い脂肪燃焼を可能にします。また、立ったまま行う「捻る・振る・押す」などの動作は、身体が持っていけないようコントロールすることで、自然にコアが使われウエスト周りを引き締めるとともに、姿勢保持に関わるインナーマッスルが活性化され、姿勢の改善にも効果を発揮します。カラフルな可愛いボールと20分間という短時間で、コアトレーニングが初めての女性にも手軽に始めやすい一方、本格的なコアトレーニングを求める方にもオススメしたい、技ありツールを使った新プログラムです。



不安定なボールをコントロール

【3】ピラティス Spine Corrector (会員無料/1プログラム 45分)

■ 背骨の歪みを調整して、スッキリ！しなやかで力強いカラダをつくるピラティス

『ピラティス Spine Corrector』は、スパインコレクターと呼ばれるピラティスツールを使って行うプログラムです。従来の硬い素材ではなく、クッション性に優れたフレックスバレル™という新しいスパインコレクターを使用するため、初心者の方でも容易に安全に動作を行うことができ、他のツールでは行いにくい背骨のニュートラルな姿勢も効果的に再現することが可能です。スパイン(=背骨)コレクター(=修正)の名のとおり、本来の背骨の動きを引き出し、歪みを調整することで、ウエストの引き締めや柔軟性の向上、肩こり・腰痛の改善が期待できます。これまで、ピラティスは難しそう…と敬遠していた方にもお勧めしたい、柔軟性と筋力のバランスが取れた、しなやかで力強い身体づくりを実現するプログラムです。



【4】 CORE PERFORMANCE YOGA (会員無料/1プログラム 45分)

■「最強ヨガ」との呼び声が高い、トップアスリートも実践する本格パワーヨガ！

『CORE PERFORMANCE YOGA』は、トップアスリートも実践する本格的なパワーヨガで、スポーツ医学に基づいた機能解剖を重視し、身体機能の改善を目的としています。良質な筋肉をつくり適度な関節可動域を確保することで、しなやかで動きやすい体を目指します。反動を使わず、ゆっくりとした動きの中で特定のポーズを連続してとることから、代償動作と制限が顕著に表れ、自身の身体への気づきを高めます。ポーズの大半は左右非対称で、モビリティ（可動性）とスタビリティ（安定性）の両方を高めることができます。単に安定した強い体幹をつくるのではなく、連動した身体を築く事を目的としたメソッドです。



【5】 Odaka Yoga® (会員無料/1プログラム 45分)

■国内フィットネスクラブ初導入！波のように動く現代ヨガ！

強度の高いトレーニング系の『CORE PERFORMANCE YOGA』とは対極にある、コンディショニング系のヨガプログラムです。伝統的なヨガをベースに「武道」「禅」「波の動き」を取り入れた、流れるような動きが特徴の現代的なヨガである『Odaka Yoga®』は、イタリア発祥で、日本国内のフィットネスクラブでは今回が初導入です。丹田（体幹、下腹部）に意識を向けながら身体を波の様に動かすのが特徴で、それによって関節にスペースを与え、安全且つ効率的にアーサナを行うことができます。調和のとれた波のような動きはいかなるポーズにおいても緊張すること無く、身体と精神の静寂をもたらします。



※O.D.A.K.A. は Oriental Discipline Arashi Kyo Academy の略

*各プログラムは、「ティップ.クロス TOKYO」会員であれば無料で参加できます。

会員プランや月会費については、ホームページ(<http://tip.x-tokyo.jp/>)をご覧ください。

「ティップ.クロス TOKYO」について

「ティップ.クロス TOKYO」は、ティップネスの都心型ブランドです。都心に集う、新しい文化・情報を吸収しながら積極的に自己を高めるエンパワーメントな人々が、“ボディ・スタイル・センスを磨く”ために集う全く新しいジムとして 2011 年に誕生。「最先端トレンドを取り入れた質の高い本格志向のサービス」「利用者のモチベーションを高める斬新で先進的な演出」、「ファンクショナルトレーニングメソッドを軸とした新しい価値の提案」を柱に、渋谷・新宿・池袋の 3 店舗を展開しています。

ティップ.クロス TOKYO 提供
「楽しい本格派エクササイズプログラム」
主なラインナップ>>



ハンモックエクササイズ



バンジーワークアウト



3ACT SLIDE

株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス / 本部：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MTビル 14F

創立：1986 年 10 月 / 代表者：武信 幸次 / 資本金：1 億 4000 万円

事業内容：フィットネスクラブの経営

店舗数：直営店 125 店舗（「ティップネス」57 店舗、「ティップ.クロス TOKYO」3 店舗、「ティップネス丸の内スタイル」1 店舗、「FASTGYM24」64 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設 / 会員数：約 30 万人