



〈報道関係各位〉

2015年8月27日  
株式会社ティップネス

「ニッポンを元気に！健康に！」をコンセプトに、フィットネスクラブとテレビ番組が協業した日本初の取り組み！

毎朝の運動がクセになる！「1分間の日替わりエクササイズ」によるカラダ快適習慣

おはティップワンミニッツ

## 新コンテンツ『Oha！TIP 1min.体操』

8月31日（月）より、日本テレビ系列「Oha！4 NEWS LIVE」にて放送開始！

シゴトも家事も「健康なカラダ」が資本！看板キャラクター「ティップネス部長」が  
親しみやすく情熱的なレクチャーを通じて“1分間のカラダ快適習慣”を伝授します！

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、日本テレビ系列 朝の報道番組「Oha！4 NEWS LIVE」との協業のもと、「ニッポンを元気に！健康に！」をコンセプトに、カラダの調子を整え、快適に保つための 1 分間の日替わりエクササイズ『Oha！TIP 1min.体操（おはティップワンミニッツ体操）』を考案しました。健康や運動に対する国民的な関心の高まりを受け、総合フィットネスクラブとテレビ報道番組が協業し、継続的にヘルスケアコンテンツを放送していく日本初の取り組みです。8月31日（月）より、月曜日から金曜日まで同番組内で放送を開始します。日本一早いニュース番組での放送を通じて、通勤通学前のビジネスパーソンや学生、一日の家事をスタートする主婦から早起きのアクティブシニアに至るまで、全国の幅広い視聴者の健康増進とコンディション向上をサポートします。



1分間の日替わりエクササイズ『Oha！TIP 1min.体操』



日本テレビ系列 朝一番の報道番組『Oha！4 NEWS LIVE』

### ■『Oha！TIP 1min.体操』とは…

『Oha！TIP 1min.体操』は、1987年の第1号店開設以来、約30年にわたって日本のフィットネス業界を牽引してきた総合フィットネスクラブ「ティップネス」ならではの最先端メソッドやノウハウを活かして、1週間を通じて変化する我々のフィジカルコンディションを考慮して開発したオリジナル体操です。月曜日から金曜日までの特徴を踏まえ、各曜日に最適な運動要素を、最適な強度で取り入れた5種類の「日替わりエクササイズ」を制作、月ごとに更新して放送します。1分間に凝縮された効果的なエクササイズを継続することで、カラダの調子や生活のリズムを整え、シゴトや家事のパフォーマンスを向上させます。どのエクササイズも特に必要なアイテムはなく、自分のカラダひとつで取り組めるため、いつでも・どこでも・どなたでも、楽しみながら続けることができます。



## ■『Oha! TIP 1min.体操』概要

コンテンツ名： Oha! TIP 1min.体操（おはティップ ワンミニッツ体操）  
 放送番組： 日本テレビ系列「Oha! 4 NEWS LIVE」（平日 4:00～5:50）  
 放送時間： 4:58頃～（1分30秒）  
 出演者： 特命インストラクター「ティップネス部長」（福池和仁）、サポートインストラクター2名  
 内容： 月曜日～金曜日まで5種類の日替わりエクササイズ／内容は月毎に更新

### 〈曜日別のエクササイズ構成イメージ〉

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
エネルギーレベル					
視聴者の状態例	仕事モードに切替 1週間頑張るぞ！	気合充実！ バリバリフル回転	ムリすぎは禁物 ホッと一息中休み	週末に向けて もうひと頑張り	お疲れモード 元気が欲しい
エクササイズ内容	ストレッチ	筋トレ	矯正	筋トレ	ストレッチ

その他展開：  
 ・データ放送との運動を図り、参加スタンプ収集を通じた視聴＆運動習慣の定着を図る（データ放送展開は関東エリアのみ）  
 ・放送後は、特設サイト（<http://www.ntv.co.jp/oha4/ohatip>）にて無料配信

## ■特命インストラクター「ティップネス部長」を起用！従来の健康番組やコンテンツとは一線を画す遊び心と楽しさ

ユニークな看板キャラクターとして、特命インストラクター「ティップネス部長」が毎回登場するのも『Oha! TIP 1min.体操』ならではの特徴のひとつです。親しみやすく情熱的なキャラクターによるわかりやすいレクチャーを通じて、視聴者のモチベーションを高め、毎日の運動を習慣化します。トレーニング方法や効果を説明・紹介する従来の一般的な健康コンテンツとは一線を画し、楽しみながら健康習慣を身に着けることができる新感覚のヘルスケアコンテンツです。



### 特命インストラクター「TIPNESS 部長」（福池和仁）プロフィール

ティップネスのカリスマインストラクターとして活躍後、本社勤務の管理職に就任。商品開発や人材育成等に携わる。  
 多忙な仕事をこなしながら、プライベートではトライアスロンからマラソンまでをこなす「奇跡の47歳」。今回、特命を受けてインストラクターとしてカムバックし、働き世代をはじめとした日本中の人々に、1分間のカラダ快適習慣「グッジョブの法則」を伝授する。

## ■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 3-4-10 リーラヒジリザカ 4F  
 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：フィットネススクラブの経営 / 店舗数：直営店 85 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」24 店舗）、  
 受託施設（指定管理含む）14 施設 / 会員数 約 26 万人

### 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、小川、小松  
 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

### 日本テレビおよび番組（Oha! 4 NEWS LIVE）に関するお問い合わせ先

日本テレビ放送網株式会社 報道局 マルチニュース制作部  
 作本 / TEL: 03-6215-3594 FAX: 03-6215-3593