



常に最先端のメソッドを提供しつづける「ティップ.クロス TOKYO」の新プログラムご案内

**トップアスリートも実践！“呼吸”にフォーカスした「BREATH BODY CONTROL」
注目の“心拍トレーニング”をグルーブレッスンに導入！「HR サーキット」
とにかく楽しい！爽快！バイクエクササイズ入門編「FUSION CYCLE」**

2016年1月より渋谷・新宿・池袋にてスタート

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、都市生活者向けブランド「ティップ.クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋全 3 店舗にて、2016 年 1 月より新プログラムを開始します。

今回スタートするのは、トップアスリートも実践する“呼吸”にフォーカスした「BREATH BODY CONTROL」、今注目されている“心拍トレーニング”をグルーブレッスンに取り入れた「HR(ハートレート)サーキット」、楽しさと爽快感が味わえる入門編バイクエクササイズ「FUSION CYCLE」の 3 つです。効率を追求し常に最先端のメソッドを提供するティップ.クロス TOKYO が贈る、本物志向のプログラムです。

「BREATH BODY CONTROL」

呼吸を正して動きを整える。トップアスリートも実践する“呼吸”にフォーカスした最先端メソッド

世界のトップトレーナーがクライアントに行う最初の処置は呼吸を正すこと、といわれるほど、呼吸の重要性が認識されはじめています。呼吸に関連する筋肉のほぼ全てが姿勢を保つ機能を持つため、呼吸を改善することで自ずと姿勢が調整され、調整された正しい姿勢は人間本来の動きを引き出し、最大のパフォーマンス発揮を可能にします。「BREATH BODY CONTROL」は、トップアスリートも実践する呼吸にフォーカスした最先端メソッドを、グルーブレッスンとして気軽に体験できる注目のプログラムです。



続けることで体幹部が安定し姿勢が改善され、さらに美しいウエストラインの獲得にも繋がります。(時間:30分)

開発者： 牧野講平

森永製菓株式会社ウイダートレーニングラボ ヘッドパフォーマンススペシャリスト。
イースタンワシントン大学エクササイズサイエンス学科を卒業し、帰国後に同施設と契約。
浅田真央選手(フィギュアスケート)をはじめ、前田健太選手(プロ野球)、高梨沙羅選手(スキージャンプ)、太田雄貴選手(フェンシング)など様々なトップアスリートをサポート。
2015年に日本コンディショニング協会の理事に就任し、コンディショニング方法の普及活動にも従事。



「HR(ハートレート)サーキット」

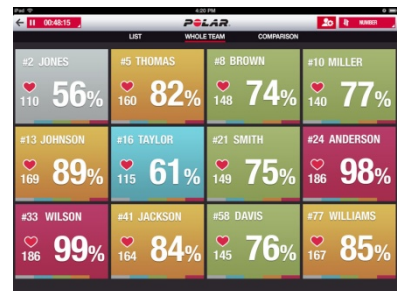
注目の“心拍トレーニング”をグループレッスンに取り入れ、飛躍的に効果をアップ!

“心拍トレーニング”とは、心拍数を管理しながら行うトレーニングのこと。近年特に、ランナーの持久力アップのためのトレーニング法として注目を集めていますが、それ以外にも脂肪燃焼など様々な目的で行われます。「少しキツめ」「ラク」といった“感覚”にもとづいた運動強度のコントロールではなく、“心拍数”という具体的な数値を指標にした強度設定ができるので、より安全で効率的なトレーニングが可能となります。

このたび「ティップ.クロス TOKYO」では、新しい試みとして心拍管理のシステムとモニターをトレーニングエリアに設置し、心拍計のパイオニア「ポラール」社の心拍管理監修により、従来の下記3つのサーキット形式のグループレッスンに心拍トレーニングを導入、「HRサーキット」としてより本格的で高品質なトレーニングへと進化させました。受講者は前方に映し出されるモニターを見ながら、客観的に「自らの心拍数値」と「効果的な心拍ゾーン」をリアルタイムで把握できるため、これまでにはない視覚での刺激も加わり、楽しさもアップします。

【心拍管理システム導入レッスン】

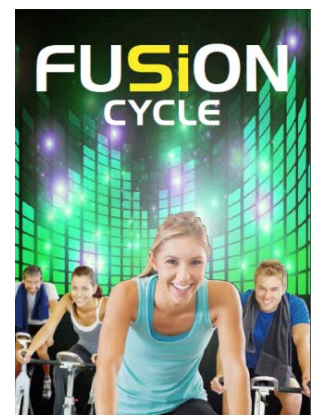
「X BODY SHAPE 30」「X CORE-BALANCE 30」「X POWER-AGING」(各30分)



「FUSION CYCLE」

音楽と融合した、楽しさと爽快感溢れる、新バイクエクササイズが登場!

「FUSION CYCLE」は、とにかく楽しく、誰でも「ノレル」爽快感溢れるサイクルプログラムです。インストラクターが専用ミキサーを使ってリアルタイムで音楽をコントロールするという、通常のバイクエクササイズには見られない手法を用い、常に最高の瞬間を演出していきます。またレッスン内では、音響学に基づき、流行の音楽だけでなく、効果を最大化できる楽曲を使用していきます。巷でも人気の高いバイクエクササイズの「入門編」ともいえる本プログラムは、体力や自転車のスキルに自信のない方にこそオススメです。(時間:30分)



※各プログラムは、ティップ.クロス TOKYO 会員であれば無料でご参加いただけます。

会員プランや月会費については、「ティップ.クロス TOKYO」HP (<http://tip.x-tokyo.jp/>) をご参照ください。

<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: フィットネスクラブの経営
店舗数: 直営店 93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」32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