



2024年3月26日  
株式会社ティップネス

## 世界的人気を誇る障害物レース「SPARTAN RACE」への協賛が決定！ レースを楽しむためのグループレッスンプログラム「SPARTAN BODY」を ティップネス各店にて4月1日よりスタート

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、世界最高峰かつ最大級といわれる障害物レース「SPARTAN RACE」への協賛を決定しました。それに伴い、レースを楽しむためのグループレッスンプログラム「SPARTAN BODY」を、ティップネス各店にて4月1日から順次開始します。



世界40カ国で年間170レース以上開催されている、世界最高峰かつ最大級の障害物レース「SPARTAN RACE」。日本でも2017年5月に初開催されて以来、回を重ねるごとにファンを獲得しつづけています。当社は「参加者を健康で活発にし、自分自身が変わっていくことに楽しみを感じさせる」というこのレースが掲げるミッションに賛同し、レースへの協賛を決定しました。6月1日に千葉県袖ヶ浦市・東京ドイツ村で開催されるレースへは、お客様と従業員によるチームティップネスとしての参加も予定しています。

それに伴い、レースを楽しむためのグループレッスンプログラム「SPARTAN BODY」を新たにスタートします。このプログラムは、重いものを運ぶ・這う・飛び跳ねるなど、レースの障害物をクリアするために必要な機能を鍛えられるよう設計されています。また運動効率を高めるHIIT（※）を採用した、ジムでおこなう15分間のプログラムなので、レース参加を目指す人以外にも、時間効率の良い「タイパ型レッスンプログラム」として気軽に参加いただけます。

※HIITとは…High Intensity Interval Trainingの略。高強度の運動と短い休憩を繰り返すトレーニング法で、短時間で高い脂肪燃焼効果と筋力アップ効果が狙えます。

当社は今後も、さまざまなサービスを積極的に展開することで、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

## □ 「SPARTAN BODY」 概要

- 【特徴】 ・「SPARTAN RACE」の障害物をクリアするために必要な機能を鍛えます。  
・短時間で効率よく筋力、持久力、バランス力を高めるタイプトレーニングです。  
・スピーディーな筋トレと、ジャンプによる有酸素運動をインターバル形式でおこないます。

【ねらう効果】 筋力アップ、持久力アップ、脂肪燃焼、ストレス発散

【レッスン時間】 15 分間

【プログラムの流れ】 まずは下半身、次に体幹&上半身の筋トレを、その後飛び跳ねる動きで有酸素運動をおこないます。  
それぞれ 30 秒~40 秒のトレーニングと 20 秒~30 秒の休憩を 3 セットずつ繰り返します。

### Speed Strength <筋トレ>



- ① 下半身パート  
速いペースで下半身の筋トレをおこないます



- ② 体幹&上半身パート  
速いペースで体幹・上半身の筋トレをおこないます

### Jump Cardio <有酸素>



- ③ ジャンプカーディオパート  
飛び跳ねる動きで有酸素トレーニングをおこないます

それぞれ 30~40 秒の運動と 20~30 秒の休憩を 3 セットずつ

▷プログラムの詳細はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/2pq4p5f3jrndohmvv.html>



## □ 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：〒102-0081 東京都千代田区四番町 5 番地 6 日テレ四番町ビル 1 号館 3 階

創立：1986 年 10 月 代表者：代表取締役社長 岡部 智洋

事業内容：フィットネススクラブの経営

店舗数：直営店 143 店舗、フランチャイズ 3 店舗、受託施設（指定管理含む）14 施設