

最先端のフィットネス拠点「ティップ・クロス TOKYO」が提供する4月〈新生活期〉の新プログラム

未体験の浮遊感がたまらなく楽しい！しかも…しっかり「コア」に効く最先端トレーニング

日本初！『Bungee（バンジー）ワークアウト』ほか、 全4種類の新プログラムを4月1日よりスタート

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店舗にて順次開始

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た4種類の新プログラム『Bungee（バンジー）ワークアウト』、『WAKE THE BODY』、『BE-CORE』、『SOUL CLAP』（2ヶ月限定）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。

『Bungee ワークアウト』は、バンジージャンプ特有の“弾性”を活用した浮遊感を楽しみながら、効果的にバランス感覚や体幹を鍛え、脂肪燃焼を促す「ティップ・クロス TOKYO」でしか体験できない“日本初”の最先端トレーニングです。

Reebok 監修のシリーズ第2弾となる『BE-CORE』は、呼吸と連動したコアトレーニングを通じて引き締まったボディラインを手に入れる、ジブン磨きに前向きな“エンパワーメント”な女性たちに向けたトレーニングです。

『WAKE THE BODY』は、ヨガや体幹トレーニングのメソッドをベースにした本格的な「ファンクショナルトレーニング」。機能性を備えた美しさ“NATURAL BEAUTY BODY”を目指す女性のためのオリジナルプログラムです。

また合わせて、2ヶ月間限定で、ボディーパーカッション、ストンプ、ダンスの3つを組み合わせた日本初のプログラム『SOUL CLAP』を導入します。



未体験の浮遊感が楽しい“日本初”のプログラム
『Bungee ワークアウト』



Reebok 監修シリーズ
第2弾『BE-CORE』



モデルやアスリートも実践する
『WAKE THE BODY』

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、馬屋原
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

■ 新プログラム概要

【1】 Bungee ワークアウト (会員無料/1プログラム 30分)

“弾性”による独特の浮遊感がクセになる！ティップネスでしか体験できない日本初のプログラム

『Bungee ワークアウト』は、ハンモック、ブランコに続く、大人気のエアリアル系プログラムの第3弾として、「ティップ.クロス TOKYO」が提供する“日本初”のオリジナルプログラムです。特殊なサスペンションを活用した“弾性”が独特の浮遊感と未体験の楽しさをもたらす、トレーニングの“継続”を後押しします。また、“不安定感”を活用してバランス感覚や体幹を鍛えるとともに、効果的に脂肪を燃焼、シェイプアップを実現します。



アクションを楽しみながら、しっかり「効く」！30分のプログラムで様々なワークアウトを効果的に実施

本プログラムの特徴である弾性のあるチューブにより、筋肉のエキセントリック収縮(※)を活用した筋力トレーニングや、飛んだり跳ねたりというプライオメトリクス運動を、安全かつ効果的に行うことができます。

参加者は、4つの基本ポジションで構成された30分間のプログラムを通じて、バランス/ストレングス/パワー/エンデュランス(持久力)をバランスよく鍛えることができます。楽しみながらシェイプアップしたり、季節の変わり目の不調を整えてリフレッシュしたりと、心身共に充実したコンディションで新生活期を迎えるのに最適な、しっかりと「効く」トレーニングです。

※エキセントリック収縮… 伸張性収縮：筋肉が伸びながら力を発揮している状態のこと。

4つの基本ポジションとプログラムの流れ (1プログラム/30分)



プランクポジション



スパイダーポジション



シットイングポジション



フロントポジション

主なトレーニング要素

バランストレーニング

不安定なポジションでバランス感覚とボディコントロール力を養います。自然と体幹が鍛えられ、全身のシェイプアップに繋がります。

ストレングストレーニング

バンジーの反力を活かして効果的に筋力を鍛え、引き締まった身体をつくれます。

パワートレーニング

弾性を活かして無理なく跳んだり跳ねたりすることで、効果的にパフォーマンスアップを実現します。

エンデュランストレーニング

弾性を活用することで、効果的かつ継続的に脂肪燃焼に働きかけるワークアウトを行います。

※『Bungee ワークアウト』の紹介動画は、ホームページ (<http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/new2016.html>) をご覧ください。

【2】 BE-CORE (会員無料/1プログラム 45分)

呼吸と連動したコアトレーニングでボディラインを引き締める！好評の Reebok 監修シリーズ第2弾

昨年好評を得た「Twis-Tone」に続く Reebok 監修のエクササイズ第2弾にあたる『BE-CORE』は、「ティップ.クロス TOKYO」3店舗のみで展開する新プログラムです。ランウェイモデルやミスコンファイナリストの経験を持つ Reebok ONE アンバサダーの山口絵里加氏が開発したオリジナルプログラム。呼吸と連動したコアトレーニングによりウエストラインを中心にカラダ全体を引き締め、女性らしいボディラインづくりを目指します。ジブン磨きに前向きな“エンパワーメント”な女性たちに向けた、達成感を感じられるアクティブなトレーニングです。



プログラム開発者 山口絵里加氏 プロフィール

ランウェイモデルやミスコンファイナリストの経験を活かし、美に特化した独自の体幹エクササイズ方法を考案。Yoga インストラクター/Pilates インストラクター/体幹トレーナー/スポーツリラクゼーションケアトレーナーの他、Reebok ONE アンバサダーとして多彩に活動を展開している。

【3】 WAKE THE BODY (会員無料/1プログラム45分)

機能性を備えた美しさ“NATURAL BEAUTY BODY”を目指す女性に向けたボディデザインメソッド

『WAKE THE BODY』は、ヨガや体幹トレーニングのメソッドをベースにした本格的な「ファンクショナルトレーニング」です。数多くのトップアスリートやモデルの指導実績を持つ本橋恵美氏監修のもと、機能性を備えた美しさ“NATURAL BEAUTY BODY”を手に入れたい女性に向けて開発した45分間のボディデザインプログラムです。

まず、背骨ひとつひとつを意識して組み立て直し、丁寧に筋肉に刺激を与えていきます。脊柱を中心に全身の姿勢を整えることで、内臓の位置や腹圧のバランスを改善し、内臓の活性化や代謝向上、脂肪燃焼を促します。また、体幹を中心に日常生活ではあまり使わない筋肉を鍛え、メリハリのある女性らしいボディラインをつくりあげます。さらに、躍動感あるスプリント系トレーニングを加えることでエネルギー代謝を促進し、下半身を中心に絞り込みます。足関節や股関節の動きを矯正し、美しい身のこなしも実現します。



プログラム開発者 本橋恵美氏 プロフィール

ヨガ・ピラティスマソッドを専門に、オリンピック金メダリスト、プロ野球選手、ラグビー日本代表選手等、数多くのトップアスリートを指導。また、大江麻里子や葉山エレヌ、SHELLY、川村ゆきえ等、各界で活躍する女性のボディデザイン指導の実績を持つ。

【4】 SOUL CLAP (会員無料/1プログラム45分) ※4月・5月限定導入

《日本初!》自分のカラダで音楽を生み出す 新感覚プログラム

ボディパーカッション、ストンプ、ダンスの3つを組み合わせ、自身のカラダで音楽を作り出していく新スタイルのフィットネスプログラムです。Soul Music をベースに、簡単なステップを、全身を使いリズムを奏でながら皆で動き続けることで、爽快感と一体感を味わうことができます。シェイプアップとコアの強化に効果を発揮し、ストレスの解消にもつながる楽しいプログラムです。今回、2ヶ月間限定での導入となります。



※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。

参考情報

「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。

*「ファンクショナルトレーニング」とは

いつでもスムーズに思い通りに動けるよう、「動き」の機能を高める、近年注目のトレーニングメソッドです。筋肉だけでなく、カラダの動きへもアプローチすることで、安全で効率良く、ボディメイクやスポーツのパフォーマンスアップなどを可能とします。アスリートのみならず、ボディメイクやダイエットを目指す女性などからも注目され、人気を集めています。

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 リーラビジリザカ 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 96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」35店舗）、受託施設（指定管理含む）14施設 / 会員数 約26万人