



〈報道関係各位〉

2016年3月3日
株式会社ティップネス

この春、フィットネスクラブのジムエリアが変わります！
4月よりティップネス各店にて、春の新プログラムがスタート
～新しいスタジオレッスンに加え、ジム内の各エリアで新レッスンを開催～

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、春の新生活期に向けた新プログラムとして、ジムエリアを活用する3種類の少人数グループ制ショートプログラム『スリムコアボール』、『カロリーバーナーHR』、『Fit Stretch』と、2種類のスタジオプログラム『Functional Sequence YOGA』、『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』を、2016年4月1日（金）より順次、ティップネス各店にて開始します。ジムエリア複数箇所での多数のショートプログラム開催は、国内のフィットネスクラブとしては珍しく、これまでとは違ったジムエリアの使い方のご提案であり、新たな試みとなります。

■エアロバイクやランニングマシンを使って行うグループレッスンが登場！

ジムエリアというと、マシンで黙々とトレーニングをする場所、というイメージがありますが、ティップネスはこの春そのイメージを一新します。「いつでも、迷わず、楽しく」をコンセプトに、元々グループレッスンを実施していたフリースペースに加え、エアロバイクやランニングマシンなどの有酸素マシンエリアでのレッスンもスタート。さらにはストレッチエリアでもヴァーチャルコーチによるビデオレッスンを行います。

ジムに行くといつでも気軽にレッスンが受けられる状況を作り出し、これまでスタジオレッスンには足が向きづらかった男性にも参加しやすい環境を整えることで、より効果的に、楽しみながら、通い続けたいくなるジムエリアをご提供します。



■新スタジオプログラムは人気のヨガとダンスの2種類！

スタジオプログラムには、カラダの機能向上に着目した新しいスタイルのヨガと、世界のビッグアーティストの曲で踊れるダンスワークアウトが登場します。

新スタイルのヨガ『Functional Sequence YOGA』は一般的なヨガと違い、ポーズの完成を目的とするのではなく、流れるような連続した曲線的な動作でポーズを繋いでいきます。ヨガ初心者や女性にお薦めのプログラムです。ダンスの『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』は、ユニバーサルミュージックに所属する海外著名アーティストの楽曲に合わせて、本格的な振り付けを楽しみながらボディメイクするダンスプログラムです。これまでティップネスの都心ブランド「ティップ.クロス TOKYO」のみに導入されていた人気プログラムを、より多くの方に参加いただけるよう、難易度を下げてリニューアル。ティップネス全店へ、満を持しての登場です。

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、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】

ジムプログラム 少人数グループ制ショートプログラム 3種

今回、それぞれのエリアで下記3種類のショートプログラム（各20分）がスタートします。

①スリムコアボール <実施エリア：コア&ムーブエリア（フリースペース）>

“ボール”をテーマにしたサーキットトレーニングです。「スタビリティ(安定性)」「パワー」「コレクティブ（動作改善）」「ストレンクス/カーディオ」の4要素で構成され、トータルにバランスよく鍛えます。思わずやってみたくなるような多彩なエクササイズが、ボールを用いて展開されます。



②カロリーバーナーHR <実施エリア：カーディオ（有酸素）エリア>

ジム内のバイクやトレッドミル（ランニングマシン）など、好きなマシンを利用して参加できることが特徴です。参加者は心拍計を装着し、自身の心拍数を計測・確認しながらインストラクターの指導による専用プロトコル（強度アップ&ダウンのシナリオ）で効率良く脂肪燃焼ができます。また、当プログラムは、箱根駅伝を2連覇した青山学院大学駅伝チームをサポートしたフィジカルトレーナー、中野ジェームズ修一氏が監修を行っています。



③Fit Stretch <実施エリア：ストレッチエリア>

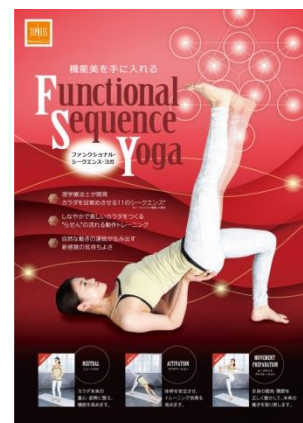
ストレッチエリアで展開するコンディショニング系ショートプログラムです。「アクティブ」パート10分、「リカバリー」パート10分で構成されているため、「これからジムでトレーニング」する人も、「ワークアウトが終わって帰る」人にも対応します。また、本プログラムはヴァーチャルコーチによるビデオレッスンですので、プログラムの出入りは完全に自由なことも特徴です。

スタジオプログラム（1）『Functional Sequence YOGA』

流れる11のシークエンスで「しなやかで、美しいカラダ」をつくる

『Functional Sequence YOGA』は、理学療法士が開発した、身体の機能向上に特化したヨガプログラムです。“ファンクショナル=機能的”要素を取り入れ、曲線的に動作をつなげていくことが特徴です。ヨガインストラクター、ピラティスインストラクター、理学療法士などの資格を持つ中村尚人氏が監修。流れる11のシークエンスで“しなやかで、美しいカラダ”をつくることを目指していきます。

（主な対象：20～40代女性 時間：45分）



「Functional MOVEMENT」と「YOGA アーサナ」のフェーズを繰り返し

体の機能向上を図る

プログラム内では、「Functional MOVEMENT」と「YOGA アーサナ」の2つのフェーズを繰り返し行います。これらを45分間続けることで、背骨のS字カーブの調整、重心位置の確認やコアの活性化などの身体機能の改善に加え、集中力の向上やリフレッシュ効果なども得ることができます。

レッスン参加者に合わせ、「低難度」「通常」の2バージョンをご用意

本プログラムは、メインパートを低難度バージョン、通常バージョンの2バージョン用意していることも特徴です。レッスン参加者のレベルや年齢層に合わせてプログラムの難易度を変え、初心者の方も、上級者の方も誰でも楽しんでレッスンに参加することができます。

スタジオプログラム (2) 『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』

世界のビッグアーティストの楽曲で楽しくボディメイク

『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』は、レディー・ガガやジャスティン・ビーバー、ケイティ・ペリーなどユニバーサルミュージック所属の超有名アーティストの楽曲に乗せて、振り付けを楽しみながらボディメイクするダンスプログラムです。(株)ティップネスが展開する都心ブランド「ティップ・クロス TOKYO」各店で好評を得ていたプログラムを、初心者でも楽しめるような構成にアレンジし、ティップネス各店で一斉にスタートします。

(主な対象：20-30代半ば 時間：45分)

大物アーティストの振付に携わる WARNER 氏が監修

まるでミュージックビデオさながらの本格的な振り付けは、数多くの有名アーティストのミュージックビデオや、全国ツアーなどの振付を手掛ける WARNER 氏が監修しています。楽曲と振り付けは3ヵ月ごとに更新されるため、常に新鮮なダンスワークアウトを楽しむことができます。



※『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』の紹介動画は、ホームページ (<http://um-wd.com>) をご覧ください。

□ 本リリースに記載の全ての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。実施日や時間は店舗により異なります。

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 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