

まだ間に合う！最先端のボディデザイントレーニングで“夏仕様のカラダ”を効率よくゲット！

「ティップ・クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋にて  
フルステップムーブメント  
新プログラム『FULLSTEP MOVEMENT』を7月より開始

“有酸素運動の定番”というステップエクササイズ概念を覆す、“すべてのトレーニング要素”  
が詰まった、全く新しいワークアウトが誕生！

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、薄着になる夏へ向けて30～40代女性のニーズに応えるべく開発した最先端のボディデザインプログラム『FULLSTEP MOVEMENT（フルステップ ムーブメント）』を、7月1日（金）より、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。

■ 脂肪燃焼だけでなく、ステップ台を使い“効率よく鍛える”ことを目的とした全身ワークアウト

『FULLSTEP MOVEMENT』は、NIKEプラスの開発など世界的に活躍するフィル・アーニー氏とともに開発した45分間の全身トレーニングです。脂肪燃焼に効果的なステップエクササイズをベースに、ティップ・クロス TOKYO ならではの“ファンクショナル（機能的）トレーニング”のメソッドを導入。さらに複雑なコリオ（振付）を減らし、“すべてのトレーニング要素”を盛り込むことで、ボディメイクを目的とする方やステップ未経験者にも参加しやすい、従来の概念を覆すような全く新しいステッププログラムに仕上げました。刺激的で高揚感あふれるビートミュージックに合わせてトレーニングを楽しみながら、強く・美しく・しなやかな“夏仕様”の理想的なボディを、非常に効率よく手に入れることを可能にします。

プログラムに凝縮されたトレーニング要素

①CARDIO（有酸素トレーニング）

動きを止めない有酸素運動で効果的に脂肪を燃焼させます。

②BALANCE（バランストレーニング）

片足でバランスを取るなど、平衡感覚を養います。

③STRENGTH（筋力トレーニング）

重力を活かした筋力トレーニングで引き締まった身体をつくります。

④POWER（弾性トレーニング）

ジャンプなどの飛び跳ねる動作でメリハリのある下半身を鍛えます。

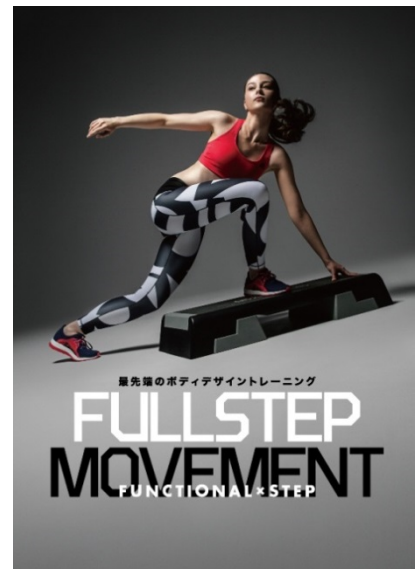
⑤CORE（体幹トレーニング）

ウエストを引き締めるだけでなく動作パフォーマンスも向上させます。

※1レッスン45分／ティップ・クロス TOKYO 会員であれば参加無料。

会員プランや月会費については、「ティップ・クロス TOKYO」ホームページ  
（<http://tip.x-tokyo.jp/>）をご覧ください。

☆同プログラムは、別ブランドの「ティップネス丸の内スタイル」においても7月よりスタートします。



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、ティップ・クロス TOKYO 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

## 参考情報

### 『FULLSTEP MOVEMENT』をいち早く体験できるイベント『ザ・クロス・デイ』を開催！

新プログラム『FULLSTEP MOVEMENT』をはじめ、『Bungee ワークアウト』や『ブランコハイ ワークアウト』など、「ティップ・クロス TOKYO」ならではの人気プログラムを、会員以外の一般の方にも体験いただけるイベントとして、渋谷・新宿・池袋の3店舗で『ザ・クロス・デイ』を開催しています。（注：渋谷店・池袋店での実施は終了しました）

▷開催日程：7月3日（日）11：00～19：00

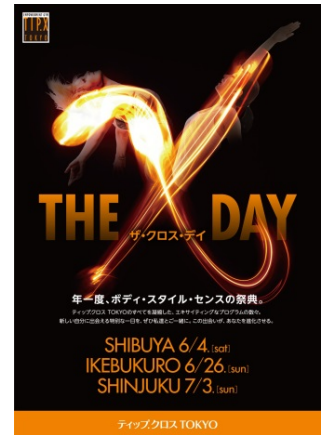
▷開催場所：ティップ・クロス TOKYO 新宿

▷参加費用：1,080円（会員同伴特典あり）

▷参加方法：当日直接店頭にて受付

※『FULLSTEP MOVEMENT』含む一部プログラムは要予約。

イベント詳細、開催レポートはこちら>> <http://tip.x-tokyo.jp/thexday201605.html>



## 「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 リーテジリザカ 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 105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」44店舗）、受託施設（指定管理含む）14施設

会員数：約26万人