



美しさと快適さを同時に手に入れる、“背骨×骨盤”にフォーカスした新発想スタジオエクササイズ

## 『美姿勢ワークアウト』

10月1日よりティップネス各店にて順次スタート！

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、秋の新プログラム『美姿勢ワークアウト』を、10月1日（土）より順次、ティップネス各店でスタートします。“背骨と骨盤”に焦点をあてたオリジナルエクササイズで、美しい姿勢の獲得とともに、代謝アップ、不定愁訴の改善を目指します。

### “背骨×骨盤”がつくる美姿勢がもたらす様々な効果

巷で「骨盤エクササイズ」「骨盤ゆがみ解消」などの文字を見かける機会は多いですが、実は骨盤だけでなく、背骨との連動こそが重要と、ティップネスは考えます。骨盤のしっかりとした安定性と背骨のしなやかな可動性が連動することで、本来の美しい姿勢を保つことができるのです。

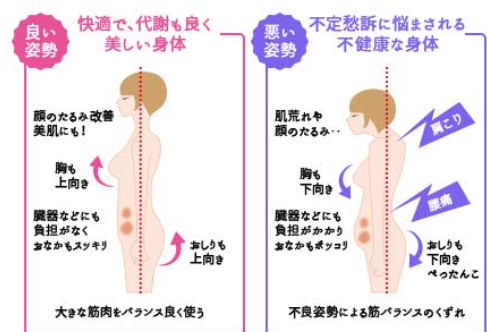
そして美しい姿勢は、見た目の好ましきだけでなく、全身の大きな筋肉をバランスよく使うため代謝を促進し、痩せやすい“燃えボディ”体質をつくります。さらに姿勢の悪さに起因する肩こりや腰痛・冷え性など様々な不定愁訴の改善、内臓の働きの活性化、それによる美肌の獲得までもが期待できます。

### 初心者にも無理なく、わかりやすく、美姿勢を作りあげる工夫が満載

プログラムは、初心者に向けた工夫が随所になされています。まず横になったり座ったりというフロア姿勢の種目が基本ですので、立位よりも“正しい姿勢”を体感しやすく、またツール（ボールやバンド）を効果的に使用することで自然に“正しい動き”を促進、個々のレベルにあわせ負荷の調節も容易にできレベルアップにも対応ができます。さらに毎回おこなうレッスン前後のセルフチェックで、姿勢の改善がその場で実感できるため、続けるモチベーションが得やすいという、初心者や継続に自信がない方にぜひ受けていただきたいおすすめプログラムです。

こちらから動画をご覧くださいませ>>

[http://tip.tipness.co.jp/start\\_tipness/featureprogram/bishisei\\_workout/](http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/bishisei_workout/)



### 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

## ■『美姿勢ワークアウト』概要

見た目も中身も美しく！正しい姿勢を通じて女性特有の不定愁訴も改善する調整系プログラム  
自重とツールを活かして背骨&骨盤を整え、しなやかで美しい女性らしいカラダを目指します

『美姿勢ワークアウト』は、自重とツール(ボール&バンド)を活用して行うオリジナルエクササイズです。45分間のフロアワークアウト&コンディショニングを通じて、「キレイに動けるカラダ」を目指します。フロア中心のレジスタンストレーニング(筋力・持久力向上)とダイナミックストレッチを組み合わせ、背骨と骨盤を連動させることで、女性らしいしなやかで美しい姿勢を獲得します。



### STEP1 >>>

背骨周りの筋肉を丁寧にほぐします。曲げる・倒す回す、背骨本来の立体的な動きを取り戻します。

### STEP2 >>>

横向き・うつ伏せでバランスを取りながら、身体の軸を強化します。四肢の動きに負けない安定した骨盤をつくります。

### STEP3 >>>

身体のコア(深部の筋肉)を使って、しなやかな背骨と、土台となる骨盤の正しい連動を引き出します。

### STEP4 >>>

“背骨×骨盤 再起動”背骨と骨盤が本来の働きを取り戻し“美姿勢”をつくります。

※1レッスン45分/ティップネス会員であれば参加無料。

会員プランや月会費については、ホームページ(<http://tip.tipness.co.jp/>)をご覧ください。

《10/1より同時スタート!》

1レッスンでスクワット約500回分の刺激!! ※当社調べ

「高さ」「丸み」「奥行き」三拍子そろった世界基準の美尻をつくる、ユニークな新プログラム  
『Hip Make Dance BUMBUM (ヒップメイクダンス ブンブン)』

『BUMBUM』とはポルトガル語で「おしり」の意味。潜在的な日本の美尻ニーズに応えるべく開発した本プログラムは、1回のレッスン(45分間)でなんとスクワット約500回分に相当する刺激をおしりの筋肉に与えます。ラテンミュージックに乗せて楽しくおしりをブンブン振って、Let's Hip Make!  
詳細はこちら>>

[http://tip.tipness.co.jp/start\\_tipness/featureprogram/bumbum/](http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/bumbum/)



## ■ 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108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」47店舗)、受託施設(指定管理含む)14施設

会員数：約27万人