



2021年7月3日
株式会社ティップネス

7/10 は、“くびれ黄金比”の日。「最強くびれエクササイズ」も無料配信 オンラインフィットネス「トライ！トルチャデー」 7/10（土）開催！

関東・関西・東海地区に 60 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：酒巻 和也）は、話題のオンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』を、無料で体験いただける「トライ！トルチャデー」を7月10日（土）に開催します。「くびれ」をテーマにしたプログラムも多数ご用意し、女性らしいしなやかボディをつくるレッスンなどを無料で提供します。



薄着の季節に入り、ダイエットへのニーズは一段と高まりを見せています。そこでオンラインフィットネス「トルチャ」では、「くびれ」を7月のテーマに、“最強くびれエクササイズ”と題したプログラムを多数配信しています。さらに、メリハリのある美しい“くびれ黄金比”＝“ウエスト対ヒップが 7：10”であることに着目し、7月10日を“最強くびれエクササイズの日”と銘打って、様々なレッスンを無料で提供します。朝7時半から夜22時まで、くびれ効果のあるプログラムに加え、ヨガ、リラク্সプログラム、誰でも参加できる初心者向けレッスンなど、17本のレッスンをラインナップ。「トルチャ」は、オンラインで気軽に取り組める運動機会を提供し、皆さまの健やかな生活を応援します！

■トルチャの無料受講方法

- 1) 会員情報を登録 >> <https://online.tipness.co.jp/signup>
- 2) 7月10日のレッスンを表示させ、お好きな無料レッスンを予約 >> <https://bit.ly/3hitMO5>
- 3) お時間になったらマイページの予約済イベントからレッスンを選択して受講
>> <https://online.tipness.co.jp/mypage/reservations>

■オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』とは

ティップネスによる今話題のオンラインフィットネス配信サービスです。朝7時から夜22時まで、月間約600本ものレッスンをライブ配信しています。ヨガをはじめストレッチ、ダンス、エアロビクス、筋トレ、格闘技、表情筋トレーニング、マインドフルネス、日テレアナウンサーによる滑舌力アッププログラム等々、圧倒的なバリエーションで、フィットネス初心者から愛好家まで幅広い皆さまにご満足いただけるラインナップをご用意しています。

トルチャの詳細>> <https://online.tipness.co.jp/about/index.html>



《別紙》 7/10 「トライ！トルチャデー“最強くびれエクササイズ”」 レッスンスケジュール

時間	レッスン	担当者
7:30～8:00	カラダほぐすヨガ	岩月 穂波
8:00～8:30	お目覚めストレッチ	榎木 海帆
8:30～9:00	ダイエットスクール ★	岩月 穂波
9:00～9:30	【最強くびれエクササイズ】目指せくびれ！ 魅せ腹エクササイズ ★	榎木 海帆
10:30～11:00	さらば腰痛運動	宮澤 誠治
12:00～12:30	骨盤調整ヨガ	吉橋 扶美子
13:00～13:30	自律神経整えヨガ	吉橋 扶美子
14:00～14:30	トータルボディシェイプ ★	窪 桃乃
14:30～15:00	驚きのくびれが手に入る！メリハリボディエクササイズ ★	YOKO
15:00～15:30	リラックスストレッチ	窪 桃乃
16:30～17:00	股関節&体幹ファンクショナルトレーニング Sintex®	井上 トキ子
17:30～18:00	週末の眠れる体づくり Sintex®	井上 トキ子
18:30～19:00	【最強くびれエクササイズ】骨盤リズムダイエット ★	安倍 浩子
20:00～20:30	上半身シェイプ ★	飯山 大輔
20:30～21:00	肩こりすっきりエクササイズ	兵藤 明日香
21:00～21:30	【録画】ストレスを開放するマインドフルネス・ヨガ	KIKO
21:30～22:00	ヒーリングストレッチ	兵藤 明日香

- 「★」は、くびれづくりに特化したレッスンです。
- 7/10 に開催される上記以外のレッスンは、有料となります。
- レッスンスケジュールは変更となる場合がございます。