



2022年3月7日  
株式会社ティップネス

オンラインフィットネス「torcia（トルチャ）」「国際女性デー」応援企画！  
3月8日（火）より、「女性の悩みに寄り添う」エクササイズを無料配信！

更年期、尿漏れ、内臓下垂、ぽっこりお腹、O脚…女性特有の悩みや心身の不調をメンテナンス  
話題の“骨盤底筋”を整えて、悩みを解消！協賛企業による女性向けサプリのプレゼント企画も同時展開

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジム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）はオンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』にて、3月8日「国際女性デー」に賛同し、あらゆる年代や環境の女性ひとりひとりが、自分らしく健康であるための応援企画を実施します。コロナ禍における運動不足やストレスの増大なども影響し、更年期障害や尿漏れ、内臓下垂やぽっこりお腹、O脚など、女性特有の心身の不調に悩まされる方が増えているといわれています。トルチャでは、こうした女性の悩みに寄り添うべく、3月8日（火）から3月末日までの期間、女性に人気の“骨盤底筋エクササイズ”などのレッスンを無料で提供します。このほか、協賛企業との協業企画として、女性向けサプリメントのプレゼント企画も実施します。



オンラインフィットネス「トルチャ」は、このたびの「国際女性デー」応援企画をはじめとして、今後もニーズに応じた様々な企画やプログラムを積極的に展開し、「女性の悩みに寄り添う配信プラットフォーム」を目指して皆さまに身近にフィットネスを楽しんでいただける環境を整えてまいります。

▶ オンラインフィットネス「トルチャ」HP はこちら：<https://online.tipness.co.jp/>

## ■ オンラインフィットネス「トルチャ」3月8日“国際女性デー”応援企画 概要

概要： 女性の悩みに寄り添うオンラインエクササイズレッスンを無料で提供します

期間： 2022年3月8日（火）～3月31日（木）

費用： 無料（※「トルチャ」への無料登録のみで、どなたでもご利用いただけます）

URL： <https://online.tipness.co.jp/news/article/353ag8f9r9tqzacnoe.html>

無料配信レッスン：

### レッスン①「目指せ！不調知らず 更年期対策」(ビデオレッスン)

股関節周辺の筋肉をほぐし骨盤底筋を鍛えて、弛みやゆがみを調整していきます。加齢とともに衰えがちな腿の内側を刺激するので、「O脚解消」のほか、ぽっこりお腹の原因となる「内蔵下垂」や「尿失禁」などの症状緩和にもおすすめです。

### レッスン②「楽メンテシリーズ～骨盤底筋エクササイズ～」(ビデオレッスン)

無理なく、誰でも手軽にできる「楽メンテ！」です。カラダのメンテナンス方法を“ちょっとだけ”行う人気のクラス。様々な女性の悩み解決に効果がある“骨盤底筋”を整えることで、「尿漏れ」や「ポッコリ下腹」を抑制します。

### レッスン③「ひっこめ下腹～骨盤底筋トレ～」(ビデオレッスン)

衰えると女性特有の不快感が起こりやすくなる“骨盤底筋”を鍛えていきます。内臓を元の位置に収め、“ポッコリ下腹”の抑制に効果抜群！

### レッスン④【帝人ミライト協賛】「女性の悩みに寄り添うエクササイズ！骨盤底筋編」(ビデオレッスン)

協賛企業による特典付きレッスンです。衰えとともに女性特有の不快感を引き起こす“骨盤底筋”を鍛えることで、尿漏れ抑制や姿勢改善、下腹引き締めにも効果があります。

さらに、“女性のためのサプリメント”として話題の「ミライト乳酸菌 UREX」を抽選で50名にプレゼントします！

▶プレゼント景品：「ミライト乳酸菌 UREX」1袋（30日分60粒入り）を抽選で50名にプレゼント

▶応募期間：3月8日（火）10時～14日（月）10時 ※詳細はサイトをご確認の上、別途、お申込みください

### レッスン⑤「骨元気エクササイズ」(ライブレッスン：3月8日（火）9:15～9:30 毎週火曜の同時刻に配信／アーカイブ有)

運動不足や女性ホルモンの減少により、もろくなりがちな「骨」を強くするエクササイズを行います。適度な負荷と刺激を与えるエクササイズで骨密度アップを目指します。転倒や骨折を防ぐしなやかなカラダ作り効果も期待できます！

### ■ オンラインフィットネス「トルチャ」とは

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス。ヨガをはじめストレッチ、骨盤調整、筋トレ、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。

★トルチャの詳細はこちらをご覧ください。 <https://online.tipness.co.jp/>

