



2023年9月4日
株式会社ティップネス

**世界 150 カ国で同時開催「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」
ティップネスおよびオンラインフィットネス「トルチャ」が参画し
9月15日～18日の4日間、施設やオンラインコンテンツを無料提供します**

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：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、世界 150 カ国で同時開催されるウェルネス・ウェルビーイングなライフスタイルを啓発するイベント「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド」に参画します。イベントは 9 月 15 日（金）、16 日（土）、17 日（日）の 3 日間ですが、ティップネスでは期間を 1 日延長して 18 日（月・祝）までの 4 日間、施設を地域に無料開放し、オンラインフィットネス「トルチャ」では、どなたでも無料で参加可能なオンラインレッスンを配信します。



『国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド』とは、ウェルネス体験への参加を啓発するため、秋の Equinox（昼と夜の時間が同じになる、日本では秋分の日）に、世界 150 カ国で開催される一大ウェルネスイベントです。各事業者が企画したウェルネスクラスやイベントを、9 月 15 日（金）、16 日（土）、17 日（日）の 3 日間で同時多発的におこないます。当社では、ティップネスにおいてはイベント期間に 1 日プラスして 18 日（月・祝）までの 4 日間、地域の皆さまに施設を無料開放し、オンラインフィットネス「トルチャ」ではイベント期間中の 3 日間に計 10 本の無料コンテンツを配信します。

■「OPEN TIPNESS」のもと、ティップネスの施設無料開放

ティップネスでは、もっとたくさんの人にフィットネスに触れていただき、健康になっていただきたいという想いのもと、「OPEN TIPNESS」を旗印に、ひらかれたフィットネスクラブをめざす活動をしています。今回のイベントの主旨に賛同し、ティップネス各店の施設を、地域の皆さまに向けて無料で開放します。

- ▷実施期間： 2023年9月15日（金）、16日（土）、17日（日）、18日（月・祝）
- ▷実施内容： 施設を一日無料で体験できます。（中野店、ティップネス丸の内スタイルは除きます）
- ▷申し込み方法： ご希望店舗の「体験・見学」タブより「体験予約する」に進み、体験予約をしていただけます。
- ▷ティップネスホームページ： <https://tip.tipness.co.jp/>

■トルチャ特別無料配信レッスン

トルチャでは、9月15日（金）から9月17日（日）までの3日間、ヨガ、ダンス、ストレッチ、筋トレなどバラエティに富んだレッスンを計10本、無料で配信します。 ※レッスン時間はすべて30分間です。

日程	開始時間	プログラム名	プログラム詳細	カテゴリー
9月15日（金）	8:00	朝の代謝アップヨガ	血流の巡りを良くし、体温を上げていくことで代謝アップを目指すヨガレッスンです。全身を使ったヨガポーズを取り入れ代謝を上げていくことでシェイプアップ効果も期待できます。	ヨガ
9月15日（金）	11:00	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	このレッスンは「あめのもりメソッド」を使ったレッスンです。`新感覚、のバランス・エクササイズ。理想のアンチエイジングが狙えます！	調整体操
9月15日（金）	19:45	燃やせ脂肪ウォーク	歩く、しゃがむなどの動作を中心に有酸素運動と筋トレをミックスして脂肪燃焼を促します。カラダに空気をたくさん取り入れることで代謝が上がりやすい体づくりを目指します。	有酸素運動
9月16日（土）	9:00	極みエアロ！	エアロビクスに慣れた方向けのプログラムです。音楽と動き（振り付け）を思いっきり楽しむ、30分の極上エアロビクスプログラムです。今日のあなたは誰も止められません！	エアロ
9月16日（土）	10:00	美姿勢ワークアウト	背骨×骨盤にフォーカスした全身を整えるプログラムです。しなやかな背骨と土台となる骨盤をつくり、正しく連動させることで、“美姿勢”へ導きます。	調整体操
9月16日（土）	11:30	トータルボディシェイプ	おうちでできる簡単な種目で全身の大きな筋肉を鍛えます。メリハリボディを目指したい方にお勧めのプログラムです。	筋トレ
9月17日（日）	8:15	めざまし健康体操	目覚めたばかりのカラダを少しずつ動かして血液循環を促していきます。気分も前向きになり、1日の代謝も上がりますので、是非朝の新習慣に取り入れてみましょう！	調整体操
9月17日（日）	10:45	【ライブ配信限定】世界中の音楽・ダンスを楽しもう！ ZUMBA®	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽を楽しみながら気持ちよくカラダを動かすクラスです。音楽が織り成すZUMBAのパワーと効果を是非ご体感ください！	ダンス
9月17日（日）	14:00	ボディメイクヨガ	しなやかに強くカラダを動かしながらヨガのポーズを行います。自分本来の内なる美しさへ、カラダを変えたい方にお勧めのレッスンです。	ヨガ
9月17日（日）	21:00	【聴く処方箋コラボレッスン】 疲労回復と快眠を促すストレッチ	様々な種類のストレッチで、関節の可動域を広げたり、全身の連動性を高めます。このクラスはBGMに聴く処方箋【睡眠導入】を使ってレッスンを行っています。	ストレッチ

▷トルチャ特別無料レッスン参加方法

無料の会員登録だけで、上記すべてのレッスンを無料で視聴いただけます。

無料の会員登録はこちらから>> https://cloud.ml.tipness.co.jp/free_www2023

▶トルチャホームページ>> <https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

▶ティップネスホームページ>> <https://tip.tipness.co.jp/>

▶『国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド』についてはこちら>> <https://wellnessweekend.jp/>