



2024年5月31日
株式会社ティップネス

**タイパの限界に挑戦！人気の2大トレーニング「スクワット」と「腹筋」を極め
夏に向けて理想の魅せ尻・魅せ腹を目指す、15分間のプログラムシリーズ
「限界 SQUAT」「限界 HUKKIN」6月よりティップネス各店にてスタート**

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、夏に向けて魅せボディをつくるためのレッスンプログラムシリーズ「限界 SQUAT」と「限界 HUKKIN」を、ティップネス各店にて6月1日から順次開始します。お尻とお腹それぞれに特化した、15分間の超タイパトレーニングプログラムです。



女性が気になる身体のパーツとして常に1位・2位を争うお尻とお腹。それらを“2大人気トレーニング”ともいわれるトレーニングの王道、スクワットと腹筋運動で鍛え、理想的な魅せ尻・魅せ腹をつくる新しいレッスンプログラムができました。全体からパーツへ、豊富な動作バリエーションで、順を追って高回数で限界まで刺激を加えることで、短時間で効率よく身体を変えていく超タイパトレーニングが可能となります。

これまでスクワットや腹筋運動に自宅でチャレンジするものの、「やり方が正しいのか自分では分からない」「思うような効果が得られない」「ただつらい」……といった理由から、続かずあきらめた経験を持つ人も多いはず。そんな人にこそおススメしたいのがこのプログラムです。インストラクターの指導のもと正しい動作で、効果が出やすいよう考え抜かれた構成で、ほかの参加者と一緒にキツさを分かち合いながら楽しく取り組むことができます。

それぞれの限界へ、その先にある新しい自分へ。フィットネスクラブならではの、夏に向けた自信のプログラムです。

当社は今後も、さまざまなプログラムを積極的に展開することで、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

□ 「限界 SQUAT」「限界 HUKKIN」 概要

- 【特徴】 ・徹底して“タイパ”にこだわった、高回数・短時間トレーニングプログラム。
・2大トレーニング “スクワット” と “腹筋運動” を極めます。
・仲間たちと“それぞれの限界”に挑戦し、達成感・爽快感が得られます。

【レッスン時間】 各 15 分間

【プログラムの流れ】 ウォーミングアップ⇒メインエクササイズ⇒クールダウンを 15 分間でおこないます。

メインエクササイズでは、まずは全体的に、次にパーツごとに集中的な刺激を加え、最後に一気に追い込みます。



最大可動域で動き続け、下半身（またはお腹周り）全体をまんべんなく引き締めていきます。

動きのバリエーションを加え、気になる部位（パーツ）にさらなる刺激を加えていきます。

最後のチャレンジ“限界タイム”へ。みんなで一気に追い込みます。

▷プログラムの詳細はこちら▷ > <https://tip.tipness.co.jp/program/2v97f6ehyzi11e4a2.html>



□ 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：〒102-0081 東京都千代田区四番町 5 番地 6 日テレ四番町ビル 1 号館 3 階

創立：1986 年 10 月 代表者：代表取締役社長 岡部 智洋

事業内容：フィットネススクラブの経営

店舗数：直営店 143 店舗、フランチャイズ 3 店舗、受託施設（指定管理含む）11 施設