



2024年6月11日
株式会社ティップネス

2024年国際ヨガデー特別企画
本格ヨガレッスンをオンラインでより気軽に、より多くの方へ。
ティップネス初！ YouTubeで無料LIVE配信

陰陽を整えるヴィンヤサフローヨガ 60分特別編／本場インドのヨガ講師による不調メンテナンス講座など



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、6月21日「国際ヨガデー（International Day of Yoga）」を記念して、6月17日（月）から6月23日（日）の期間中、ひとりでも多くの方に本格的なヨガをご自宅でも楽しんでいただくために、今回初めて、オンラインフィットネス『トルチャ』のヨガレッスンをYouTube【公式】ティップネスチャンネルにて同時ライブ配信いたします。

ぜひチャンネル登録と通知設定を行い、配信をお待ちください。

➤ チャンネル登録はこちらから >> <https://www.youtube.com/@tiptipness>

■ オンラインフィットネス「トルチャ」国際ヨガデー 特別LIVEレッスンのご案内

陰陽を整えるヴィンヤサフローヨガ 6月21日（金） 19:30～20:30

エネルギーが高まるこの日に、フローヨガを通じて心身のバランスを整え、最終的にはリラクゼーションと瞑想の時間をご提供いたします。本レッスンは60分間の特別イベントレッスンとして展開されます。ご参加いただく皆様には、心地よいヨガの流れと共に、深い瞑想体験を通じて心と身体のリフレッシュ、デトックスをご体感いただけます。



■ オンラインフィットネス「トルチャ」ヨガ LIVE レッスン ラインナップ

ハタヨガ 45 6月17日(月) 11:00~11:45

45 分間じっくり時間を使ってダイナミックなポーズと深呼吸の連動させたヨガ動作を行い、心身の緊張をほぐしていきます。快適な日常を送るための習慣として行うのにオススメのレッスンです。

ダイエットパワーヨガ 6月18日(火) 9:45~10:15

エネルギーなポーズと優雅な流れのあるポーズのバランスが特徴のレッスンです。チャレンジングなバランスポーズと心地よい伸びやかなポーズを組み合わせ、代謝アップやデトックス効果が期待できます。初心者から経験者まで、様々なレベルの方に適したクラスです。全身の筋肉を効果的に使いながら、健康的で柔軟な体づくりを目指します。

お目覚めヨガ 6月19日(水) 7:15~7:45

目覚めたばかりのカラダにしっかりと呼吸を取り入れながらヨガのポーズを行います。体内にたくさんの酸素を取り入れて、すっきりした気分を1日過ごしたい方にお勧めのレッスンです。※ヨガブロックを使用する場合がございますが、お持ちでなくても受講は可能です。

本場インド人ヨガ講師による楽々ヨガメンテ 6月19日(水) 8:00~8:30

今回のテーマは『足のむくみ解消』本場インドヨガ講師によるヨガを通じたメンテナンスレッスンを実施！日常の中でヨガを取り入れて日々カラダをメンテしていきましょう！

おやすみ前の臓活ヨガ®~内臓からのむくみケア~ 6月19日(水) 21:15~21:45

疲労感や体調不良は全て内臓から訴えてくる症状と言われています。基本的な内臓からのアプローチでコンディションを整えて、内臓からの若返りを目指します。終わった後の他にはない身体の軽さ、心地よさを体感したい方におススメです！

カラダほぐすヨガ 6月20日(木) 8:15~8:45

日々の蓄積される疲労やコリ、ストレスにヨガで優しくアプローチ。ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズで、カラダを芯からほぐしリセットします。深いリラックス感を得られ、呼吸や自律神経が整うことで免疫力向上も期待できます。※ヨガブロックを使用する場合がございますが、お持ちでなくても受講は可能です。

デトックスヨガ 6月20日(木) 11:45~12:30

ねじりの動きやポーズをとることで内臓を圧迫・刺激して、酸素を含んだ新鮮な血液を促進させ、老廃物を排出しやすくします。テレワークなどで座りっぱなしで硬くなりがちな背骨周辺の筋肉を動かすので、腰痛をやわらげたり、むくみ解消の効果も期待できます。

寝ヨガ 6月20日(木) 21:30~22:00

仰向けのポジションでのストレッチ要素が含まれるため、ポーズの感覚に集中することで考え事(雑念)を減らし、脳の休息を促していきます。寝た状態でのポーズは筋肉の緊張と弛緩の繰り返しによって、カラダに心地良い疲労感を与え良質な睡眠をいざなう効果が狙えます。

代謝アップヨガ 6月21日(金) 8:45~9:15

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。

朝のリフレッシュヨガ 6月23日(日) 8:45~9:15

朝の時間を利用して身体を目覚めさせ、一日を清々しくスタートするヨガプログラムです。深い呼吸を組み合わせながら、柔軟性と筋力を高めるポーズを取り入れ、自然と心が落ち着き、集中力を高めることができます。日々の忙しさを忘れ、心身のリフレッシュを目指しましょう。

ボディメイクヨガ 6月23日(日) 16:00~16:30

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。代謝を上げながら、強さと柔らかさのバランスが整ったボディを目指します。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。

寝ヨガ 6月23日(日) 21:45~22:15

仰向けのポジションでのストレッチ要素が含まれるため、ポーズの感覚に集中することで考え事(雑念)を減らし、脳の休息を促していきます。寝た状態でのポーズは筋肉の緊張と弛緩の繰り返しによって、カラダに心地良い疲労感を与え良質な睡眠をいざなう効果が狙えます。

さまざまなヨガプログラムを無料で体験していただけます。忙しい日常の中で、自分自身の健康とリラクゼーションのための時間をぜひお楽しみください。

なお、YouTubeでの公開は、6月24日(月)までとなります。6月25日(火)以降は、オンラインフィットネストルチャの無料会員登録で、引き続きご視聴いただけます。

➤ **トルチャ無料会員登録はこちらから** >> <https://cloud.ml.tipness.co.jp/internationalYogaDay>

■ 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、ピラティス、ダンス、HIIT など、さまざまなニーズやレベルに合わせたレッスンを用意しています。ティップネスの人気インストラクターによる、わかりやすい本格的なレッスンをご自宅で受講いただけます。

<https://online.tipness.co.jp/>



トルチャでは、自宅でも実践できる人気のヨガやエクササイズ、体の不調やお悩みの解決方法など、気になる美容健康情報を発信する、あなたの「なりたい！」を叶える美と健康のライフスタイルメディア「ハピネスマガジン」もご提供しています。

★「ハピネスマガジン」はこちらからご覧ください。 <https://online.tipness.co.jp/magazine/>