



2024年8月15日
株式会社ティップネス

ダンスでニッポンを元気に！健康に！ ティップネス ダンスプロジェクト「#だれダン」はじめます ～ 話題のブレイキン、急増するダンス人口。高まるダンスニーズに応えます ～

関東・関西・東海地区を中心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、ストレスフルなこの時代に生きる老若男女すべての人に向けて、ダンスの楽しさを届けるダンスプロジェクト「#だれダン」をはじめます。



小・中学校の体育でダンスが必修となり、プロのダンスリーグが生まれるなど、近年日本のダンス人口は爆発的に増加しています。国内の競技人口は 600 万人を超え（※）、サッカーの 700 万人に次ぐといわれます。この夏にはブレイキンへの注目もあり、さらにダンスへの関心が高まっています。

ダンスは有酸素運動による脂肪燃焼効果や心肺機能向上といった身体的な運動効果だけでなく、振り付けやステップなどのテクニック習得による脳の活性化、幸せホルモンとよばれるセロトニンの分泌促進、音楽とカラダとココロをシンクロさせ没頭することでのストレス解消など、ココロや脳の機能にも前向きな作用を及ぼすとされています。

今年、「HAPPINESS TIPNESS」を合い言葉に日常生活にたくさんの笑顔を生み出すお手伝いをしているティップネスは、このたび、そんなダンスを通じて笑顔をつくり、すべての人々に元気と健康を届けるプロジェクト「#だれダン」をはじめます。

※一般社団法人ストリートダンス協会ホームページより

□「#だれダン」とは？

オンラインやリアルさまざまな接点を通じて、老若男女すべての人にダンスの楽しさを届け、ダンスでカラダもココロも健康になるためのきっかけづくりをおこないます。

だれでも参加できる SNS による投稿企画をはじめ、YouTube、TikTok からのおもしろダンス動画の配信、オンラインコミュニティ内のダンス部屋開設、館内での発表会や地域にむけたダンスイベントなど、「思わず踊りだしたくなるような」コンテンツを積極的に展開していきます。



□ティップネスのダンスプログラム

フィットネスクラブにおいてダンスプログラムは常に人気の上位を占め、多くの会員の方々がレッスンを楽んでいます。ティップネスでは、多彩なジャンルのダンスプログラムを提供しており、未経験者でも安心して気軽にはじめられるエントリープログラムも数多くご用意しています。

➤ 初心者も気軽に始められる人気のエントリープログラムからピックアップ



【MOVE BODY DANCE】

話題のプレイキンや HIPHOP、JAZZ、K-POP など、世界の様々なジャンルのダンスを一度に体験できるフュージョンプログラム。カラダを動かす心地良さや楽しさを存分に味わえます。



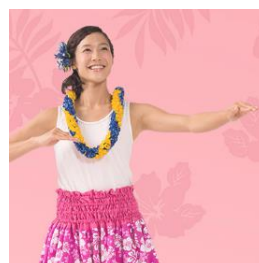
【ZUMBA】

ラテンミュージックを中心に、世界中のさまざまな音楽に合わせてエクササイズを楽しむダンスフィットネス。インストラクターのお手本に合わせたシンプルな動きで楽しみながら滝汗がかけます。



【UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE】

世界のビッグアーティストのメガヒット曲にあわせて、プロモーションビデオさながらの振り付けでボディメイクを楽しめます。反復練習で初心者でもカッコ良く踊れます。



【HULA HULA】

フラのココロを感じて踊るフィットネス。本格的になりすぎず、ハワイの文化や価値観に触れながら、お稽古ごと気分学び、女性らしいココロとカラダを目指します。3か月を通して1曲を仕上げます。

上記のほか、「はじめて BAILA BAILA」「はじめて HIPHOP」などのはじめてシリーズ、「やさしいジャズダンス」「やさしい社交ダンス」といったやさしいシリーズ、ヒップメイクに特化した「Hip Make Dance BUMBUM」、エキゾチックに踊りながらびれをつくる「Belly Dance Fitness」など、多数のエントリープログラムがあります。

ダンスプログラムラインナップ>> https://tip.tipness.co.jp/program/?genre_fwzxxobt9oi29eb5=true&

➤ キッズ向けダンスプログラム



キッズダンス



チアダンス



ストリートダンス



K-POPダンス



ヒップホップ



バレエ



ジャイアンツ ヴィーナス
ダンススクール

近年はキッズ向けダンスプログラムへのニーズの高まりが顕著で、それに応える形で急速にバリエーションが広がっています。

キッズ向けプログラムラインナップ>> <https://kids.tipness.co.jp/>

ティップネスは、このダンスプロジェクト「#だれダン」の推進によって、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。