



2025 年 9 月 29 日
株式会社ティップネス

ティップネスが提案する、ウェルエイジングの新習慣。 カラダの可動性を高め 糖化の改善をサポートする 新スタジオプログラム「^{エイジレス} ^{モビ}Ageless Mobi」10 月スタート

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：清水 明浩）は、スタジオレッスンプログラム「Ageless Mobi（エイジレス モビ）」を 10 月 1 日よりティップネス各店にて開始します。加齢により失われがちな関節や筋肉の可動性を高め、体幹の安定性を養うことで、アクティブに動けるエイジレス BODY をつくり、老化の大きな原因のひとつである「糖化」の改善につなげることを目指します。



□ 人生 100 年時代における「ウェルエイジング」をサポートするために、老化に直結する「糖化」に着目。

高齢化が進む日本において、「健康寿命をいかにして伸ばすか」は常に大きな社会的課題のひとつです。近年では、加齢を自然なプロセスとして受け入れ、心身ともに健やかで満たされた状態のまま年齢を重ねようという前向きなアプローチである「ウェルエイジング」が、人生 100 年時代におけるライフスタイルの新しい概念として注目されています。

この「ウェルエイジング」をテーマに取り組みを進めるティップネスでは、老化を促進させる大きな原因のひとつである「糖化」に着目し、今年 8 月に「糖化度測定サービス」を全店で導入しました。「糖化度」の測定で、体内での老化物質の蓄積度合いを可視化して対策を促すことで、老化をコントロールし「若く」「美しく」あるための具体的なサポートをおこなっています。

□ アクティブに動けるカラダづくりで「糖化」の改善につなげる、ウェルエイジングプログラム。

新プログラム「Ageless Mobi」は、「糖化」の改善につなげることを目的に、アクティブに動けるカラダづくりをおこないます。プログラムは主に、動きながらストレッチする「ダイナミックストレッチ」と体幹を鍛える「コアトレーニング」で構成されています。

〔プログラムの特徴〕

- ・体幹の安定性と、関節・筋肉の可動性（モビリティ）を高めるための、立体的な動きで構成されています
- ・リズムと動作のシンクロで、心地よい高揚感が得られます
- ・激しすぎる運動は糖化を促進させるため、「キツすぎず、難しすぎない」のも大きな特徴です

▶ プログラム紹介動画はこちら>> <https://youtu.be/JC8PK5IIT9c>

□ 「Ageless Mobi」 概要

【期待できる効果】 可動性の向上、糖化の改善、筋力アップ、健康維持、体力・柔軟性向上、肩こり腰痛など不調の解消

【レッスン時間】 20 分、30 分の 2 パターン

【プログラム構成】

1) ウォーミングアップ



まずはコアトレで体幹を鍛えます。プランクを中心とした種目で体幹の安定性を高め、ブレないカラダ、衝撃に強く背骨を守るカラダをつくれます。

2) Link Fast



ダイナミックストレッチをリズムカルにおこなう「ファンクショナル モビリティ」トレーニングで、全身の運動性を高め、ほどよく筋肉と心肺機能へ負荷をかけます。

3) Link Slow



メロウなリズムでゆっくりとダイナミックストレッチをおこないます。複合的・立体的にカラダを動かして関節と筋肉の可動性を高めます。

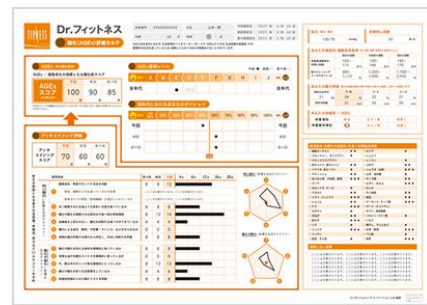
▶プログラムの詳細はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/2edxnrfpiyqkjhh4.html>

ティップネスの「糖化」に着目した取り組み | 8月にスタートした「糖化度測定サービス」

糖化は、体内で余分な糖とたんぱく質が結びつき、老化物質であるAGEs（エイジーズ：終末糖化産物）をつくりだす現象です。ティップネスでは、専用機器を用いたAGEsの蓄積量の測定がいつでもできます。また、その測定結果と個々の食生活や生活習慣チェックから詳細カルテを出力し、カウンセリングをおこなう「糖化度測定カウンセリング」の提供も開始しました。



専用機器に指先を約 1 分間あてただけで糖化度（AGEs の蓄積量）の測定が可能



食品や嗜好品、生活習慣に関する詳細アンケートをおこない、糖化度測定値を加味した詳細カルテでカウンセリングを実施（有料）

▶ティップネスの「糖化度測定サービス」の詳細>> <https://tip.tipness.co.jp/static/glycation/>

□ 株式会社ティップネス 会社概要

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 清水 明浩／ 事業内容：フィットネスクラブの経営／ 店舗数：直営店 144 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

▷ホームページ <https://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/