

リズムトレーニングと基本ステップワークで、身体機能も気分もアップ！
初心者専用ダンスプログラム「基礎DAN！」10月スタート
これまでにありそうでなかったほどの基本のキ、“リズムへの乗りかた”から段階的に習得できます

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：清水 明浩）は、2025 年 10 月 1 日よりティップネス各店にて、新スタジオレッスンプログラム「基礎 DAN！（きそダン）」をスタートします。ダンスが初めての方や、これまで既存のプログラムについていけなかった方に向けた“超”エントリープログラムです。リズムトレーニングと基本的なステップワークを通じて、楽しみながら身体機能の向上や脳の活性化を目指します。



■ダンスにハードルの高さを感じる人に向けて作られた、“超”エントリープログラム

学校教育への導入や D リーグの創設など、ダンス人口は年々拡大し、ダンスは今やカルチャーとして定着しています。フィットネスクラブでもダンスプログラムは定番となっていますが、その一方で、興味はあってもダンス自体にハードルの高さを感じている方もまだまだ少なくありません。「やってみたいけれど自信がない」「難しそう」「ついていけないと思い諦めてしまった」——そんな声を受けて生まれたのがこの「基礎 DAN！」です。現代的で親しみやすいストリートダンスをベースに、初めての方やニガテ意識のある方でもダンスの楽しさを感じられる構成にこだわって仕上げました。これまでにありそうでなかったほどの、“超”エントリープログラムの誕生です。

■「音にあわせてリズムに乗る」から始まり、細かく段階的にダンスを習得。楽しく続けて機能も向上！

「基礎 DAN！」のレッスンは、ダンスの要素を徹底的に分解したうえで、細かく段階的に進みます。まずは「音に乗る」から始まり、体幹のスイッチを入れ、つぎに下半身だけのステップワーク、それから上半身へと、丁寧に動きを連動させていきます。まさに「基本のキ」からスタートし着実に「できた！」を積み重ねていくので、誰でもムリなくダンスを楽しめるようになります。さらに楽しみながら続けることで、バランス能力、俊敏性、全身の運動性、脳の活性化などの日常生活で欠かせない機能の向上につながるよう設計されています。「基礎 DAN！」は、すべての人にダンスの楽しさを知っていただき、ダンスで健康になっていただきたいという我々の想いを詰め込んだ新プログラムです。

▶プログラムの詳細はコチラ>> <https://tip.tipness.co.jp/program/21auho92u7zbameb4.html>

■「基礎 DAN！」概要

【特徴】 ダンスの超エントリープログラム。ダンスの要素を徹底的に分解し、段階的にレッスンが進みます。

【ねらう効果】 バランス能力や脳の活性化など心身の機能向上、筋力アップ、健康維持、肩こり・腰痛などの不調の改善。

【レッスン時間】 15分、20分、30分の3パターン

【プログラム構成】

STEP1：リズムトレーニング



まずは音に合わせてリズムにのるだけ。徐々に体の各部位を動かしていきます。

STEP2：ステップワーク



リズム×シンプルなステップで足の動きを習得します。下半身のバランス・体幹の強化につながります。

STEP3：DANCE & GROOVE



リズム×ステップ×アームスで全身を連動させ、細かい動きがスムーズに。表現力もプラスして、脳も活性化。

▷プログラムの動画をご覧ください > <https://www.youtube.com/watch?v=ykENEW3EWwI>

■ひと足さきに「基礎 DAN！」のレッスンを体験いただいた会員さまの声

(9月20日開催 ポジティブ 新プログラム体験会参加者の感想より抜粋)

「『1からの基礎』もできるし、全身運動で運動量も高く、体幹も使うし、柔軟性も必要。面白いです」(60代・女性)

「ダンスの楽しさがわかるレッスンでした♪」(50代・女性)

「ダンスは苦手です！ってずっと思っていました。レッスンも色々な方々に誘ってもらおうのですが、本心はうげっ〜って思っていましたし、やっても楽しくないが本音でした。この基礎 DAN は動きの基礎を反復して、動かせていただけるし、身体が慣れたら次のステップなので苦手意識が薄れました。これなら引き続きダンスが楽しく、レッスンも苦痛ではなく受けられそうです！」(40代・男性)

■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：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/