



2026 年 9 月 29 日
株式会社ティップネス

ロンジェビティ時代の新しい筋トレは、「筋肉」と「動き」を同時に鍛える！
ムーブメント・レジスタンス・トレーニングを取り入れた新スタジオプログラム「Ageless Train」、
Agelessシリーズ第3弾として 10月よりティップネス全店でスタート

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、代表取締役社長執行役員：清水 明浩）は、いつまでも若々しいエイジレスボディを目指すスタジオレッスンプログラム「Ageless Train（エイジレス トレイン）」を、2026年10月よりティップネスおよびティップ クロス TOKYO全店でスタートします。

本プログラムでは、筋肉だけでなく「動き」も同時に鍛える「ムーブメント・レジスタンス・トレーニング」で、身体を使いこなす力を高めます。若々しさを保ちながら健やかに生きる「ロンジェビティ」への関心を背景に生まれた、ウェルエイジングプログラム「Ageless シリーズ」の第3弾です。



■ 人生100年時代——ただ長生きするのではなく、若々しく健やかに生きる「ロンジェビティ」へ。

近年、健康長寿への関心は、これまでの「長く生きること」を目指す発想から、若々しさと健やかさを保ちながら自分らしく生きることを目指す「ロンジェビティ」という考え方へと広がりを見せています。

行きたい場所へ出かける。好きな趣味やスポーツを続ける——。毎日の生活をいつまでも自分らしく楽しむためには、思い通りに動かせる身体が不可欠です。そのためには、身体に筋肉をつけるだけでなく、その身体を実際の動きの中で使いこなせることが重要です。そこでティップネスは、この時代に求められる新しい筋力トレーニングを取り入れたスタジオレッスンプログラム「Ageless Train」を開発しました。

■ 「筋肉を鍛える」から一歩進んで「動きを鍛える」NEW筋トレ

筋トレというと、マシンやダンベルを用いて特定の筋肉を鍛えるイメージが一般的ですが、「Ageless Train」が採用する「ムーブメント・レジスタンス・トレーニング」は、「押す」「引く」「ひねる」などの動作全体を鍛える筋力トレーニングです。複数の関節や筋群を連動させることで、動きの質を高めながら、筋肉に負荷をかけていきます。筋力アップに加え、体幹の安定や、バランス能力が養われることで、スポーツパフォーマンス向上はもちろん、日常生活動作の改善や転倒予防に効果を発揮します。

「Ageless Train」では、自体重を使った低負荷・高回数の運動を基本に、3D動作・片脚で身体を支えるバランス動作・素早い方向転換など、上半身から下半身まで多彩な動きを組み合わせた新感覚のトレーニングをおこないます。

■ 「Ageless Train」 レッスン概要

【期待できる効果】筋量・筋力の向上、シェイプアップ、バランス感覚の向上、生活動作の質の向上

【レッスン時間】15分・20分・30分の3パターン

【プログラム内容】Ageless Trainのレッスンでは、次のような特徴的な動きをおこないます。

▶ 立体的に動く

前後の動きだけでなく、左右への移動やひねりを加え、上半身と下半身を連動させます。



▶ 片脚で支える

片脚で身体を支える動きを通じて、バランス力と姿勢を安定させる力を養います。



▶ 素早く方向を変える

前後左右へのステップやターンにより、敏捷性と姿勢をコントロールする力を鍛えます。



▶ 上半身もバランスよく鍛える

腹部、背中、胸、肩、腕までバランスよく鍛えます。



「Ageless Train」の詳細> <https://tip.tipness.co.jp/program/249qjce613og4ejc6.html>

■ 眠っている多くの能力を引き出すプログラム — 「Ageless Train」のプログラム名に込めた想い —

「Ageless Train」の「Train」は、「Training（トレーニング）」の語源ですが、元をたどると「引く・引き出す」を意味するラテン語に由来します。単に筋力を高めるだけでなく、身体に眠るさまざまな能力を引き出し、見た目も身のこなしも年齢を感じさせない身体づくりをサポートしたい、という想いを名称に込めています。

■ レッスンプログラム「Agelessシリーズ」と、糖化への取り組みについて

ティップネスは老化の原因のひとつとされる「糖化」に着目し、2025年より、全店で糖化度測定サービスを実施しています。スタジオレッスンプログラム「Agelessシリーズ」は、アクティブに動ける身体づくりで糖化を予防し、改善につなげることを目的とした、ティップネスオリジナルのプログラムシリーズです。運動に慣れていない人や体力に自信のない人も参加いただきやすいよう、キツすぎず難しすぎないのが特徴です。

▶ 第1弾「Ageless Mobi」： 関節と筋肉の可動性を高め、体幹の安定性を養い、身体を整えます。

▶ 第2弾「Ageless Martial」： 格闘技動作を取り入れた有酸素運動で、心肺機能を鍛え、脂肪を燃やします。

Agelessシリーズの詳細> <https://tip.tipness.co.jp/static/program/ageless/>

糖化度測定の詳細> <https://tip.tipness.co.jp/static/glycation/>

ティップネスは、積極的なプログラム展開や糖化への取り組みなど、時代に必要な最先端のサービスを提供しつづけることで、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。