



2017年9月14日
株式会社ティップネス

動物の動きをモチーフにした未体験エクササイズ『ANIMAL ENERGY』をはじめ
全4種類の新プログラムをティップネス各店で10月1日よりスタート！

首都圏・関西・東海地区を中心に61店舗の総合フィットネスクラブを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：武信 幸次）は、秋の新プログラムとして『ANIMAL ENERGY（アニマル エナジー）』、『PILATES BODY MAKE（ピラティス ボディメイク）』、『ブレスレッチ』、『JUMP SHAPE（ジャンプシェイプ）』の計4種類を、10月1日（日）より順次、ティップネス各店にて開始します。



【1】 ANIMAL ENERGY（会員無料／レッスン時間：30分と45分の2種類）

■ 海外で人気の新しいボディワークに着想を得て開発した、初心者向けオリジナルプログラム

ANIMAL ENERGY は、動物をモチーフにした動作パターン（アニマルムーブメント）で身体本来の機能を甦らせ、機能性を備えた美しいボディラインを作るエクササイズプログラムです。近年海外で注目を集めている、動物の動きを取り入れたボディワークに着想を得て、ファンクショナルトレーニング[※]のメソッドをベースに、初心者でも無理なくトライできるオリジナルプログラムに仕上げました。

※ファンクショナルトレーニング…“動き”の質を高めるトレーニング。2011年より「TIP ファンクショナル」としてティップネスが積極的に推奨

■ 動物の動きと有酸素運動効果でエナジーボディを手に入れる

“さそり” “テナガザル” “カエル” などのアニマルムーブメントをはじめとした「これまでやったことが無いような」複合的な動きがふんだんに盛り込まれ、大きな筋肉だけでなく普段はあまり使わない細かい筋肉まで満遍なく使うことで、全身の筋肉・神経を活性化させ美しいボディラインを作ります。またリズムに合わせた連続的な動きで「バランスアップ効果」を、キツすぎない適度な強度で心拍数を維持しながら行うことで老廃物を排出し疲れた身体を回復する「有酸素運動効果」を得ることも目的とします。しっかり汗をかくこともでき同時に回復も促すため、レッスン後は活力がみなぎる、まるでエナジードリンクのような『ANIMAL ENERGY』です。

■ プログラム内で行う主なアニマルムーブメント



スコロピオン(さそり)

片足でバランスを取り、
体幹を刺激します。



リマー(テナガザル)

低い重心移動で
下半身・コアを鍛えます。



バード

胸を開き、肩甲骨周りの
動きをスムーズにします。

■ 動画はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/animalenergy/

【2】PILATES BODY MAKE (会員無料/レッスン時間：30分と45分の2種類)

■ 国内のフィットネスクラブにおけるピラティス先駆者のティップネスが、満を持してお届け

ティップネスは 2003 年に総合フィットネスクラブとして日本で初めてピラティスを導入して以来、その有効性に着目し様々なピラティスプログラムを展開してきました。そしてピラティスが「女性がやってみたい習い事」として常に上位にランクインするほど定番の人気エクササイズのひとつとなった今、これまでの実績を基に、満を持してリリースするのが今回の PILATES BODY MAKE です。

■ 究極のウエストラインをつくる進化系ピラティスプログラム

当プログラム最大の特長は、リフォーマーなどの大掛かりな専用器具を用いず、ゴムバンド 1 本で、無駄に力むことなくコア (= 体幹) への刺激をラクに得られるところにあります。そしてバンドのサポートと抵抗をフルに活かし、腹斜筋・腹横筋を中心としたコアに強力にアプローチすることで、メリハリのあるウエストラインをつくります。これまでピラティスに難しさを感じて馴染めなかった方にも、既に習慣にしている方にもお勧めできる、ウエストラインを中心としたボディメイクのための進化系ピラティスが誕生しました。



バンドのサポート

より楽に、ウエストへの
刺激が得られる



バンドの抵抗

抵抗を生かして、
コアへのアプローチ



全身の運動

コアから全身へキレイな
ウエストラインへと導く

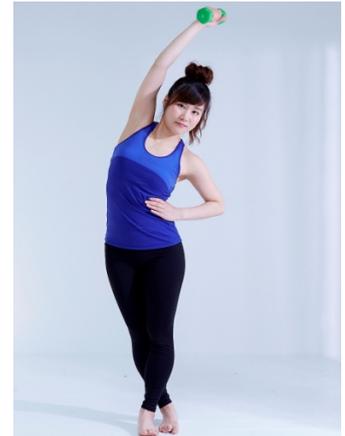
■ 動画はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/pilates_bodymake/

【3】ブレスレッチ（会員無料／レッスン時間：20分）

■ 呼吸は1日2万回。呼吸を整えて調子上げる！

人間が生きるうえで最も基本的な動作である“呼吸”。呼吸と自律神経との関係が昨今大きな注目を集めているように、良い呼吸は自律神経を整え、さらにそのことは心身に様々な影響をもたらします。

ブレスレッチは1日2万回にも及ぶとされる呼吸を整え、さらに呼吸とストレッチ動作をシンクロさせることで、ココロもカラダも軽く感じさせる20分間のショートプログラムです。従来の呼吸法やストレッチとは異なり、段階的な4つのアプローチを用いて、気持ち良さを感じながら様々なシーンで利用できる構成となっています。運動効果を高めたい、運動後の回復を早めたい、身体をほぐしたい、目覚めをスッキリさせたいなど、運動の前後を問わず全ての方にお勧めできるプログラムです。



■ 4つの段階的アプローチ

- ①呼吸リズム調整：酸素の取り込みと二酸化炭素の排出を効率良く行う呼吸法で、気持ちを落ち着かせます。
- ②呼吸と動きのシンクロ：動作と呼吸のタイミングを合わせて無駄のない力の伝達を覚え、余計な力みを取り除きます。
- ③呼吸筋の活性化：リズムック動作を含め、筋肉の収縮を組み合わせることで、より深く筋肉をリラックスさせます。
- ④呼吸筋ストレッチ：反動をつけないストレッチを行うことで、呼吸が軽くなり、心身が爽快になります。

■ 動画はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/breathretch/

【4】JUMP SHAPE（会員無料／レッスン時間：20分）

■ ジャンプとフットワークで楽しくシェイプ&ボディメイク！

JUMP SHAPE は、12角形のフープを用いてリズムカルにジャンプとフットワークを行う20分間のアクティブ系プログラムです。大人の日常ではあまり行うことのない“ジャンプ動作”を取り入れ、無駄な筋肉をつけることなく、ジャンパーのような細く長いバネのある筋肉の獲得を目指します。ジャンプ動作に合わせて行う筋カトレーニングとフットワークは、身体各部位を引き締め、脂肪燃焼や心肺機能を強化し、シェイプアップ効果を高めます。プログラムのクライマックスで行うグループパートでは、参加者全員で、まるでゲームをクリアしていくように、前半で行ったフットワークとジャンプの組み合わせのトレーニングをしていきます。JUMP SHAPE は楽しみながら引き締まった俊敏ボディが手に入る、効率の良いショートプログラムです。



■ 動画はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/jumpshape/

※各店の開催スケジュールや会員プランについては、ホームページ（<http://tip.tipness.co.jp/>）からご覧ください。

<株式会社ティップネス 会社概要>

会社名：株式会社ティップネス / 本部：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MT ビル 14F

創立：1986年10月 / 代表者：武信 幸次 / 資本金：1億4000万円 / 事業内容：フィットネスクラブの経営

店舗数：直営店 131 店舗（「ティップネス」57 店舗、「ティップ.クロス TOKYO」3 店舗、「ティップネス丸の内スタイル」

1 店舗、「FASTGYM24」70 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設 / 会員数：約 30 万人