



2018年3月7日
株式会社ティップネス

「欲しいヨガが見つかる ティップネス YOGA ラインナップ」に新プログラム登場！

ヨガ×筋トレで全身ボディメイク 筋肉がキレイをつくる『STYLE UP YOGA』 ティップネス各店で4月より順次スタート

運動・食事・回復をトータルでサポートするコンディショニングサービスの提供を軸に、59店舗の総合フィットネスクラブを運営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、「ティップネス YOGA ラインナップ」を積極的に強化・拡充していく方針のもと、新プログラムとして、ヨガと筋トレを融合したボディメイクのためのプログラム『STYLE UP YOGA（スタイルアップヨガ）』を、2018年4月1日よりティップネス各店にて順次開始します。



リフレッシュ



脂肪燃焼



しなやかなカラダ



ストレスリリース



姿勢を整える

ティップネス YOGA ラインナップ

国内フィットネスクラブにおける“ヨガプログラムのフロントランナー” ティップネスが贈る YOGA ラインナップ

2000年代初頭に、国内におけるヨガブームの火付け役「ハリウッドヨガ」を含むトレーニング系 NEW ヨガシリーズをリリースして以来、ティップネスは様々なスタイルのオリジナルヨガプログラムを展開し、参加者にその魅力を伝えてきました。そして、ヨガがブームではなく定番エクササイズの代表格の一つとなった今、現在のラインナップを改めて整理し、「欲しいヨガが見つかる YOGA ラインナップ」として、一人ひとりの異なるニーズに対応すべく、さらに強化・拡充していくことにいたしました。加えて、今後はスタジオ内でのレッスン提供にとどまらず、屋外イベントなども積極的に開催していく予定です。

ヨガと筋トレを融合させた“筋トレヨガ”がラインナップに新登場！

4月から新たにスタートする『STYLE UP YOGA』は、ヨガと筋トレを融合させたボディメイクのためのヨガプログラムです。ダンベルを使ったポーズと、低負荷高回数トレーニングを組み合わせ、多面的な動きで全身を満遍なくトレーニングします。ヨガに興味のある方はもちろん、流行の筋トレをしたいけれど高負荷のトレーニングには抵抗がある方、ヨガ経験者でさらに幅を広げたい方など、美しく引き締まったボディラインを求めるすべての方にオススメです。

■ 『STYLE UP YOGA』の特徴

レッスンでは、ヨガのポーズを繰り返しながら、軽いダンベルを用いて負荷をかけていきます。また補助としてブロックを利用することで個々の体力に合わせて容易に負荷の調整ができるため、初心者でも無理なく参加が可能です。

- ① **インナーマッスルとアウターマッスルを一度に鍛え、全身ボディメイクできます**
呼吸法やポーズをキープすることでインナーマッスルを鍛え、遠位で負荷をかけることで体幹・四肢を効果的に刺激し活性化させます。
- ② **低負荷高回数トレーニングで、気になる部位を引き締めます**
ポーズに負荷をかけ繰り返し行うことで筋持久力を高め、気になる部位を引き締めます。また、低負荷高回数トレーニングは運動初心者でも怪我のリスクが少ないため、安全にボディメイクに取り組みます。
- ③ **3Dの動作で、バランスの良い理想のボディラインをつくります**
多様なヨガの動作に多面的な筋力トレーニングを組み込むことで全身をまんべんなく鍛えられ、均整のとれたボディラインへと促します。

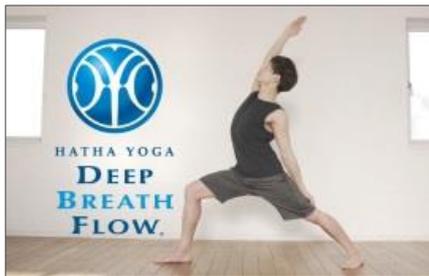


動画はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/styleupyoga/

※1レッスン 45分/ティップネス会員であれば参加無料。

会員プランや月会費については、「ティップネス」ホームページ (<http://tip.tipness.co.jp/>) をご覧ください。

■ 「ティップネス YOGA ラインナップ」



HATHA YOGA DEEP BREATH FLOW

目的：リフレッシュ

深い呼吸とポーズの連動で気分をリフレッシュするヨガ



SQUEEZE YOGA

目的：脂肪燃焼

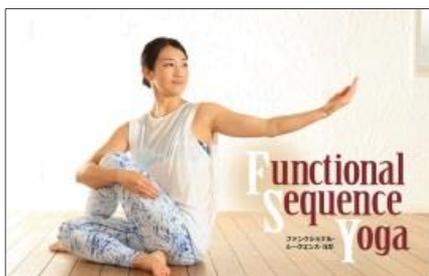
リズムカルにポーズをとり代謝を上げ、脂肪燃焼を促すヨガ



QUEEN'S YOGA

目的：姿勢を整える

姿勢をキープし、コアを鍛え、ボディラインを整えるヨガ



Functional Sequence Yoga

目的：しなやかな美しいカラダ

螺旋の動きの中でポーズをとり、しなやかな美しいカラダをつくるヨガ



Mind Flow Yoga

目的：ストレスリリース

マインドフルネスという手法を用いて行う、瞑想とヨガ



STYLE UP YOGA

目的：ボディメイク

ヨガ×筋トレでインナーマッスルとアウターマッスルを一度に鍛える、全身ボディメイクヨガ

URL>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/yoga_life/

<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 137 店舗（「ティップネス」55 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」78 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設 / 会員数：約 30 万人