



2018年3月23日  
株式会社ティップネス

ポイントを貯めてダイエット。8週間で目標達成へ。

## 独自メソッドと会員専用アプリを活用した画期的プログラム ティップネス『Diet Club』、4月より開始

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、4月1日（日）より、ティップネス各店で『Diet Club』をスタートします。このプログラムは、各自の目標達成までに必要なすべての行動をあらかじめポイント換算し、会員専用アプリを用いてシミュレーションや進捗管理を行いながら、8週間で理想の身体を手に入れることを目指す、画期的なダイエットプログラムです。当社が提供する独自メソッド「1WEEK コンディショニング」をベースにしており、ティップネス会員であれば誰でも無料で参加できます。



成果が見える「ダイエットログ」アプリで、摂取&消費カロリーをポイント化して管理

脂肪分解・燃焼に特化したオリジナルエクササイズで、脂肪燃焼&痩せ体質へ導きます。ティップネス部長監修。

### ■ 目標達成に必要な“ダイエットポイント”と行動計画を設定、アプリで進捗管理しながら、理想の身体へ！

このプログラムの一番の特徴は、スタート前に各自でダイエット目標（体重または体脂肪）を設定し、その達成に必要なすべての行動（総消費カロリー）をポイント換算したうえで、シミュレーションしながら8週間の具体的な行動に落とし込むところ、また、スタート後の進捗管理を会員専用アプリを用いて行っていくところにあります。行動の必要要素となる「運動・食事・回復」のうち、運動は、このプログラム用に開発されたオリジナルレッスン「Diet Club エクササイズ」への週2回の参加を軸に行い、食事・回復は、ムリな制限ではなく生活習慣の見直しを中心に行います。

### ■ 独自メソッド「1WEEK コンディショニング」の実践で、ダイエットニーズに応えます

運動偏重型だった従来のフィットネスクラブからの脱却をはかるため、当社が2017年4月から提供をスタートした独自メソッド「1WEEK コンディショニング」。運動・食事・回復をトータルでサポートしながら効率よく理想の身体を目指すこのメソッドを、ダイエット実践用に組み立てたのが今回のティップネス『Diet Club』です。

「一人だとなかなか続けられない」「効果を早く実感したい」「正しい知識を身につけリバウンドを防ぎたい」…といった悩みやリクエストに応えながら、ひとりひとりの目標達成をサポートする、ティップネスならではのトータル・ダイエットプログラムです。

## ティップネス『Diet Club』プログラムのポイント

### 【ポイント1】 運動・食事・回復の管理をアプリでサポート！カロリーをわかりやすくポイント化して成果を実感

「ダイエットログ」アプリで、ダイエットに不可欠な「カロリー計算」をわかりやすく「ポイント」化して管理できます。目標達成までのシミュレーションを行い、最適なダイエットプランを作成するとともに、運動・食事・回復に関する実践ログを取りながら、進捗と成果を確認。8週間にわたって継続的に、オリジナルエクササイズ(消費カロリーのコントロール)と、食事習慣や行動習慣の確認と修正(摂取カロリーのコントロール)を行うことで、効率的なダイエット習慣を身につけ、目標達成へと導きます。

#### ▷1日の流れ



### 【ポイント2】 スポーツ医学のスペシャリストも推薦する、効率的な 30 分間のオリジナルエクササイズ！

脂肪の分解・燃焼のメカニズムに着目して開発した「Diet Club エクササイズ」は、脂肪を分解するホルモンの分泌を促す「**筋カトレーニング**」と、脂肪を燃やす細胞内器官ミトコンドリアを活性化させる「**HIIT**」(高強度インターバルトレーニング)、2種類のトレーニングを組み合わせたオリジナルエクササイズです。短時間で効率よく脂肪を燃やし、エクササイズ後も燃焼効果が続くため、「痩せ体質」を整えてリバウンドを防ぐことにもつながります。このプログラムの効率性については、スポーツ医学のスペシャリストとして活躍する、東京医科大学 健康増進スポーツ医学分野 主任教授の浜岡隆文教授からも推薦をいただいています。また、毎回エクササイズの冒頭 5 分間に「ミニレクチャー」を実施、ダイエットに必要な運動・食事・回復に関する最新情報や知識をインストラクターがわかりやすく提供し、参加者のモチベーションとリテラシーを高めます。



筋トレで脂肪を分解！



インターバルトレーニングで脂肪を燃焼！

▷動画はコチラ >> [http://tip.tipness.co.jp/start\\_tipness/featureprogram/dietclub/](http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/dietclub/)

- ※ティップネス会員であれば参加無料。登録には会員向けアプリ「TIP-TAP」「TIP-TAP@Base」のダウンロードが必要です。
- ※会員プランや月会費については、ホームページ (<http://tip.tipness.co.jp/>) をご確認ください。
- ※アプリに登録しなくても、「Diet Club エクササイズ」には参加できます。

## 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、受託施設(指定管理含む) 13施設 / 会員数：約30万人