

ティップネスの都心ブランド「ティップ・クロス TOKYO」の新プログラム

アメリカ発祥のマルチトレーニングギアをヨガプログラムに初採用
オムニボール ヨガ
『OMNIBALL YOGA』10月1日スタート
コアへの刺激で引き締まった理想的なボディラインを手に入れる！

関東・関西・東海地区に 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：花房 秀治）は、2018 年 10 月 1 日（月）より、ティップネスの都心ブランド「ティップ・クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋の各店で、新プログラム『OMNIBALL YOGA（オムニボール ヨガ）』をスタートします。



■ 身体の機能性向上と筋トレを同時に叶える、人気のトレーニングギアを活用した高強度ヨガ

『OMNIBALL YOGA』は、アメリカ発祥の特殊なウェイトトレーニングギア「OMNIBALL®」を両手に装着して行う、当社オリジナルの新しい“ヨガトレーニング”プログラムです。OMNIBALL®はダンベルなどの通常のウェイト器具とは異なり、下部に 360 度回転するボールが付いているのが特徴で、床面をさまざまな方向に動かしながら多面的な動作を行うことができ、身体の機能性や柔軟性を高めます。また、ウェイトとしても 1 つ約 0.9kg の重さがあるため、ヨガの動作に負荷をかけることで自然とコアが使われ、引き締まった身体をつくれます。プログラムを通してあらゆるヨガポーズでコアが刺激されるため、見た目の変化という面では、特にウエストラインの引き締めにも効果を発揮します。45 分間のレッスンが終わる頃にはじんわり汗が出て、達成感も満点。運動強度は高めですが、ヨガとしての難度は低めなので、ヨガ初心者の方や運動量・達成感を求める方にオススメです。

* OMNIBALL®は Good Natured Products, Inc. の登録商標です。



■ 「OMNIBALL YOGA」のプログラム内容



【引き締まった身体づくり】

ヨガの動きに適度な負荷をかけることで全身のアウトERMUSCLEやインナーMUSCLEを効果的に鍛え、身体を引き締めます。



【柔軟性の向上】

ローリング動作で床を滑らせたり OMNIBALL の重さを利用して関節の可動範囲を広げること、安全かつ効果的にストレッチします。



【バランス能力の向上】

不安定な動作に適度な負荷をかけて動きの連動性を高め、バランス能力を向上させます。



【コアの強化】

重さのある OMNIBALL を手でコントロールすることで自然にコアが使われ、ウエストの引き締め効果に効果を発揮します。

■ プログラム紹介動画

<http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/newprogram23.html>

※1 レッスン 45 分 / ティップ.クロス TOKYO 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.クロス TOKYO」ホームページ (<http://tip.x-tokyo.jp/>) をご覧ください。

「ティップ.クロス TOKYO」について

「ティップ.クロス TOKYO」は、ティップネスの都心型ブランドです。都心に集う、新しい文化・情報を吸収しながら積極的に自己を高めるエンパワーメントな人々が、“ボディ・スタイル・センスを磨く”ために集う全く新しいジムとして誕生。「最先端トレンドを取り入れた質の高い本格志向のサービス」「利用者のモチベーションを高める斬新で先進的な演出」、「ファンクショナルトレーニングメソッドを軸とした新しい価値の提案」を柱に、渋谷・新宿・池袋の3店舗を展開しています。

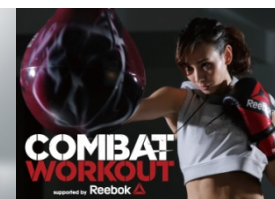
<ティップ.クロス TOKYO の人気プログラム>



ハンモックエクササイズ



SHAKE BALL CORE



COMBAT WORKOUT



BODY LINK PILATES

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：花房 秀治 / 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 148 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」、
「ティップネス日本橋スタイル」、「libéry」、「FASTGYM24」87 店舗）、受託施設（指定管理含む）15 施設
会員数：約 30 万人