

ティップネス コン活通信

Vol.4
2018年10月

🍃 ダイエット 🍃 美肌づくり 🍃 冷えやむくみの解消 🍃 仕事のパフォーマンスアップ etc.

「コンディショニング活動通信」略して『コン活通信』。毎日を快適かつアクティブに過ごすために欠かせない「コンディショニング」にいち早く注目し、実践の場を提供してきたティップネスが、報道関係の皆様向けにお届けするニュースレターです。特に、ダイエット、美肌づくり、冷えやむくみの解消、不調予防、仕事のパフォーマンスアップ…など、“働き世代女子”にピッタリな最新情報やトレンドをまとめてお届けします。皆さまの記事や企画のネタとしてお役立ていただければ幸いです。

🚩 テーマ いよいよ衣替え！ 今月のテーマは…『おしゃれの秋を楽しむカラダづくり』！

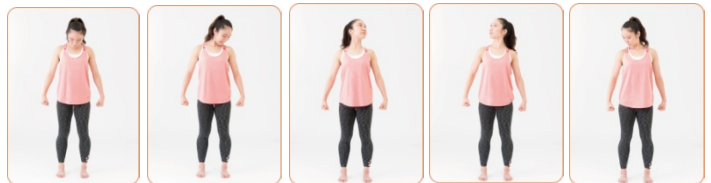
衣替えシーズンの10月、クローゼットを見返して“おしゃれの秋”を楽しむ準備を進めている人も多いのでは？そこで今号では、「おしゃれを楽しむためのカラダづくり」をご提案します。せっかくのおしゃれも猫背や巻き肩、スカートが回っていきいたら台無し。。そこでポイントとなるのが『ゆがみの調整』。カラダのゆがみを整えて、いつもの着こなしを一段とレベルアップしましょう。

まずはおすすめの簡単エクササイズ。関節を意識的に動かし可動域を広げることでゆがみを整えていきます。

👉 頸椎を動かそう！

パソコン作業などにより不自然な状態で固まりがちな頸椎を、円を描くように動かします。

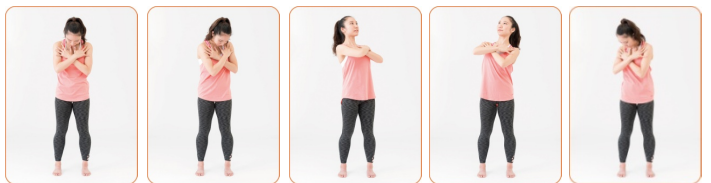
- ① 顎を下に引いた位置からスタート。
- ② 右の鎖骨へ顎を引き寄せするように首を回します。
- ③ 右下→右上を向き、反対方向へ首を回します。
- ④ 左の鎖骨へ顎を引き寄せたあと、元のポジションへ。
- ⑤ 同様にもう1周。その後、逆方向から2周回します。



👉 胸椎を動かそう！

肋骨とつながる「胸椎」。この動きをスムーズにすることで、姿勢の改善、猫背や巻き肩の解消を目指します。

- ① 背中を丸めた状態からスタート
- ② 右下→右上→反対方向へ視線を移動させながら胸から動かしていきます。
- ③ 左下まで移動した後、元のポジションへ戻します。
- ④ 同様にもう1周。その後逆方向から2周まわします。



【ポイント】どちらも動作部分以外は動かないように力を入れて固定しながら（パッキング）行います。

ティップネスでは10月より、ゆがみ調整に効果的なレッスン「美骨 Motion」「Care Yoga」を実施中！



福池和仁



“ティップネス部長”のワンポイント・アドバイス！

普段自分では意識しづらいカラダの「ゆがみ」。

解消には毎日のちょっとした生活習慣の改善が大切ですが、気をつけたいポイントは、「左右のバランス」。人間のカラダは本来左右対称ではなく、内臓が右寄りのため重心も偏っています。「左右のバランス」を意識するだけで、見た目はぐっとよくなりますよ。この秋、姿勢美人になって、秋のオシャレを存分に楽しんでください！

そんな日常生活で役に立つ、便利で楽しい情報満載でお届けするのが、今月リニューアルしたティップネスの公式 SNS。“ティップネス部長”も SNS の「顔」として頑張ります！

ぜひ、フォローしてください！ https://twitter.com/tipness_jp

ティップネスが今年の春にスタートした屋外ヨガイベント「Yoga Trip」。都会の夜景、夏の海辺、爽やかな公園…さまざまなシチュエーションで多彩なヨガを楽しんできました。今月は番外編として関西・梅田店で 10/28 に開催します。

<開催概要>

日時： 10/28（日）10：00 スタート

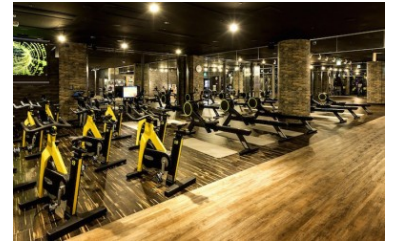
場所： ティップネス梅田 ドライスタジオ／富士山岩盤スタジオ（※）

料金： 各レッスン 2,160 円（税込）

プログラム： ドライスタジオ…美脚・美尻になる軸トレヨガ／エナジーフローヨガ／
チャクラヨガニードラ／Prati Vinyasa Yoga
富士山溶岩スタジオ…マグマヨーガ骨盤調整／マグマヨーガデトックス／
マグマ・メディテーションヨガ

申込： Yoga Trip 公式サイトにて受付中。 <http://yogatrip.jp>

※富士山溶岩スタジオでのレッスンは、女性限定です。



“筋トレの王様”といわれるスクワットに、み～んなでチャレンジしようという企画です。ティップネス部長直伝の「TIP スクワット」を実践している動画を各自の SNS にアップしていただき、その総合回数 100 万回を目指します。真面目に励むもよし、ウケを狙ってアレンジして行うもよし、自撮りでもお互いに撮り合ってもグループでも OK。全世界のどなたでも参加できるティップネス初のお楽しみチャレンジ企画です。みんなで楽しくスクワットして、今流行の「引き締まったお尻」をゲットしましょう！

<参加方法>

- ①ティップネス部長の「TIP スクワット」動画を見て、正しいスクワット方法をマスター
- ②TIP スクワットを実践している動画を撮影
- ③指定ハッシュタグをつけて Twitter・Instagram から投稿

■指定ハッシュタグ： #tip スクワット / #ティップネス / #コンディショニング

■指定 SNS： Twitter または Instagram



<期間>

2018 年 10 月 22 日～11 月 30 日

累計実施回数は随時ティップネス公式 Twitter にて発表していきます！

抽選でおうちで使えるコンディショニンググッズももらえます。ぜひ参加してください！

詳細はコチラから>> <http://www.tipness.co.jp/kansha2018/>

➤ 今後のコンディショニング活動テーマ（※変更になる場合もあります）

11 月「運動の秋」（HIIT トレーニング）

12 月・1 月「年末年始の冬太り対策」（食行動／時短）

2 月「代謝アップで風邪対策」（ウォーミングアップのすすめ）

➤ アンバサダー活動中！

ティップネスでは、コンディショニングを実践しながら SNS を通じその「良さ」を一緒に広めていくアンバサダーを募集しています。毎月様々なイベントも実施中。詳しくはこちら▶ <http://ambassador.tipness.co.jp/>



ティップネスは、コンディショニングの考え方を取り入れたオリジナルメソッド『1WEEK コンディショニング』を展開しています。運動だけでなく、「運動・食事・回復」をトータルで考え、トレーニングの効果がしやすい状態に 1 週間単位で整えていく、館内および日常生活のトータルサポートです。（URL：<http://tip.tipness.co.jp/1weekconditioning/>）