



2021年6月3日
株式会社ティップネス

いよいよ夏本番！“コロナ太り”のそのカラダ、いつ痩せるの？…今でしょ！
6/10（木）「トライ！トルチャデー“ダイエットチャレンジ！”」開催
この夏は…“お家”でできる「オンライン・ダイエット」に決まり！

関東・関西・東海地区に 60 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：酒巻 和也）は、話題のオンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』を無料で体験いただける「トライ！トルチャデー」を 6 月 10 日（木）に開催します。今回は、ティップネス全店で開催中のダイエット応援企画と連動する形で、『トライ！トルチャデー“ダイエットチャレンジ！”』と題して、初心者向けレッスンに加え、ダイエット向けレッスンを増枠してお届けします。



長引くコロナ禍により、外出自粛やリモートワークが原因の運動不足や自粛太り、体調不良やストレスなどに悩む人が増えています。こうした中、まもなく迎える夏本番を前に、特に「ダイエット」に対するニーズが、かつてない高まりを見せています。これらニーズに応え、多くの方々が抱える「コロナ太り」解消の一助となるべく、「トライ！トルチャデー」では、“ダイエットチャレンジ！”と題して、初心者向けレッスンとダイエット向けレッスンを増枠し、計 16 本のレッスンを無料で提供します。朝 7 時半から夜 22 時まで配信される、ヨガ、格闘系プログラム、脂肪燃焼トレーニング、朝晩のストレッチなど、多彩なラインナップを無料で体験いただけます。夏本番を前に、「トルチャ」は、皆さまのダイエットと健やかな生活を応援します！

■トルチャの無料受講方法

- 1) 会員情報を登録 >> <https://online.tipness.co.jp/signup>
- 2) 日付を 6 月 10 日に合わせ、好きな無料レッスンを予約 >> <https://online.tipness.co.jp/schedules>
- 3) お時間になったらマイページの予約済イベントからレッスンを選択して受講
>> <https://online.tipness.co.jp/mypage/reservations>

■オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』とは

ティップネスによる今話題のオンラインフィットネス配信サービスです。朝 7 時から夜 22 時まで、月間約 600 本ものレッスンをライブ配信しています。ヨガをはじめストレッチ、ダンス、エアロビクス、筋トレ、格闘技、表情筋トレーニング、マインドフルネス、日テレアナウンサーによる滑舌力アッププログラム等々、圧倒的なバリエーションで、フィットネス初心者から愛好家まで幅広い皆さまにご満足いただけるラインナップをご用意しています。



《別紙》 6/10 「トライ！トルチャデー“ダイエット・チャレンジ！”」 レッスンスケジュール

時間	レッスン	担当者
7:30～8:00	お目覚めストレッチ	浦谷 美帆
8:30～9:00	カラダほぐすヨガ	浦谷 美帆
9:00～9:30	ファンクショナルエアロ Sintex® ★	田中 舞
10:00～10:30	股関節&体幹ファンクショナルトレーニング Sintex® ★	田中 舞
11:00～11:30	ロコモ予防！筋活体操	杉崎 奈穂
12:00～12:30	エナジーアップヨガ	杉崎 奈穂
12:30～12:40	すきま時間にちよこつと体操～四十肩緩和～	勝田 真有
13:00～13:30	【ダイエットチャレンジ応援レッスン】 美カラテ Fit Supported by 日本生命 ★	岡田 敦子
13:30～14:00	はじめてベリーダンス	亜里
14:00～14:30	しなやかボディヨガ ★	梅澤 友里香
18:00～18:30	燃やせ！脂肪ウォーク ★	兵藤 明日香
18:30～19:00	本場インド人講師がお届けするヨーガ	TARUN
19:00～19:30	【ダイエットチャレンジ応援レッスン】 短時間×高強度でさよなら脂肪エクササイズ ★	兵藤 明日香
20:00～20:30	骨盤リズムダイエット ★	Eririn
20:30～21:00	美脚メイク ★	Kiyoka
21:30～22:00	おやすみまえのピラティス&ストレッチ	Kiyoka

- 「★」は、ダイエット向けレッスンです。
- 6/10 に開催される上記以外のレッスンは、有料となります。