



2022年10月4日
株式会社ティップネス

**“高品質なレッスン”を手軽に。オンラインフィットネス「torcia（トルチャ）」特別企画
10月10日「スポーツの日」にあわせ、人気のLIVEレッスンを無料で配信！
会員登録は不要、全国の人々に“フィットネスクラブ品質”のレッスンを提供します。**

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、10月10日「スポーツの日」にあわせて、オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』の人気LIVEレッスンを無料で提供します。心身への刺激を通じてアンチエイジング効果を引き出すボディメイクプログラム、自律神経に働きかけリラックスを促し肩こりを解消するレッスン、しっかりと汗を流しリフレッシュできるプログラムなど、朝9時から夜の9時過ぎまで、計5本のLIVEレッスンを無料でお試しいただけます。会員登録は不要。全国どこでも、どなたでも、業界最高峰のインストラクター陣がお届けする総合フィットネスクラブならではの“高品質なレッスン”を、無料で手軽に体験いただけます。



コロナ禍の影響や在宅ワークの定着などを経て、年齢や性別を問わず運動機会が減少していることが問題となっています。こうしたなか迎える10月10日の「スポーツの日」、ティップネスは、創業以来35年にわたって培ってきた様々なフィットネスメソッドやノウハウ、インストラクター陣といった「フィットネス資産」を、全国のあらゆる人々に還元します。「スタジオレッスンに参加したいが、忙しくて通えない」「近くにフィットネスクラブがない」「コロナを経て、まだジムに通うのに抵抗がある」といった「運動したいけれどできない」という多くの方々の悩みに応え、オンラインフィットネス「トルチャ」を通じて、どこでも、いつでも、誰にでも、それぞれのニーズに応じた“質の高いレッスン”をお届けすること目指していきます。

▶ オンラインフィットネス「トルチャ」HPはこちら：<https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

■ オンラインフィットネス「トルチャ」 10月10日「スポーツの日」 特別企画 概要

概要： 10/10「スポーツの日」にあわせ、人気の LIVE レッスン 5 本を無料で提供（会員登録不要）

日時： 2022年10月10日（月・祝）9:00～ 無料レッスン開始

費用： 無料（※会員登録なしで体験いただけます）

URL： <https://bit.ly/3fnfYEH>

視聴方法： 各レッスンの開始時間になりましたら、上記 URL より視聴ボタンを押してご視聴ください。

無料 LIVE レッスン

時間	レッスン名	担当	プログラム内容
9:00～ 9:30	美ボディメイク BtoB バランス	清美	Brain「脳」で意識して、Body「体」を動かす `新感覚、のバランス・エクササイズ。肩甲骨と骨盤の回旋をベースに、体幹から連なる動作で、体の内側から美ボディメイク！理想のアンチエイジングが狙えます！
11:00～ 11:30	【聴く処方箋コラボレッスン】 肩こりスッキリヨガ	Ami	このクラスは BGM に聴く処方箋【自律神経調整】を使ってレッスンを行っています。肩回りにフォーカスしたポーズをゆったりと行います。在宅疲れのカラダをメンテナンスしたい方におススメです。
18:30～ 19:00	キラキラボディ★～全身トレ～	清水 亜希子	ボディラインが気になる方のために魅せるカラダを目指し、全身トレーニングをしていきます。日常生活に取り入れて全身メリハリのあるボディを手に入れましょう！
19:30～ 20:00	汗かきエアロ		エアロビクスの基本動作に慣れた方向けのプログラムです。様々な動きにチャレンジしたり、組み合わせを覚えたりしながらシェイプアップを目指します。
21:00～ 21:30	リンパ流すストレッチ	榎木 海帆	リンパが滞りがちな部位を中心に全身をゆっくりとほぐすストレッチをし、疲れや老廃物を排出させていきます。リンパの流れを良くし血液循環も促進されるので、冷え性やむくみ解消にも効果的です。

■ オンラインフィットネス「トルチャ」とは

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス。“女性の悩みに寄り添う”をテーマに、ヨガをはじめストレッチ、骨盤調整、筋トレ、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の多彩なプログラムで、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。



★ 1か月無料トライアルも実施中！ <https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

■ 企業向け 法人契約プラン／フィットネス動画制作・配信業務について

コロナ禍を経てリモートワークが定着するとともに、従業員の就業環境も変化し、運動不足による体調不良やストレスの増加を訴える従業員が増えている現実があります。一方で、従業員の健康と環境改善といった“健康経営”は、企業の社会的価値や評価に直結する指標ともなっています。こうしたなか、ティップネスは、35年におよぶフィットネスクラブ経営で培ってきたノウハウや資産をベースに、オンラインフィットネス「トルチャ」のサービスを法人向け各種プランとしてご用意しております。

また、フィットネス動画制作をはじめ、企業様とのコラボレーションも積極的に推進しています。お気軽にお問い合わせください。

法人契約プラン詳細はこちら ▶ <https://www.tipness-partner.jp/info/i9zeeq00agj4o5q1.html>

フィットネス動画制作・配信業務について ▶ <https://secure.tipness.co.jp/contact/>