



4月1日、従来のフィットネスクラブの枠を超え、新たな形を目指してティップネスが変わります。

コンディショニングに重点を置いた、新アプローチによるオリジナルメソッド  
『1WEEK コンディショニング』 2017.4.1 全店一斉スタート！  
同日、コンセプトクラブとしての吉祥寺店をオープン！

首都圏・関西・東海地区を中心に 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：武信 幸次）は、4月1日より、オリジナルメソッド『1WEEK コンディショニング』を軸とした新サービスの提供を、ティップネスが運営する総合フィットネスクラブの全ブランド全店（フィットネスクラブ「ティップネス」、都心店ブランド「ティップ.クロス TOKYO」、「ティップネス丸の内スタイル」）で、一斉にスタートします。また同日、そのメソッドを体現するコンセプトクラブとして、全館刷新した吉祥寺店をオープンします。



#### ■『1WEEK コンディショニング』開発の経緯

高齢化社会を迎え、国民全体の健康に対する関心は急速に高まっているものの、日本のフィットネスクラブ人口は長きにわたり横ばいの状況が続いています。現在の利用者の満足だけでなく、フィットネスクラブに対してストイックで近寄りたくないイメージや、忙しくて継続的に通う時間が取れないというネガティブなイメージを持つ不特定多数の人々に向けて、その既成概念を覆すようなサービスを提供できないか、そうティップネスは考え、研究を続けてきました。そんな中、ひとつの答えとして、アスリートの世界で常識となりつつある「コンディショニング」の考え方を取り入れた、そして通わない日にもサービスを受けられる仕組み『1WEEK コンディショニング』が生まれました。やみくもに「トレーニングを頑張る」のではなく、「運動・食事・回復をトータルで」考え、トレーニングの効果が出やすい状態に整えることを重視した、館内および日常生活のトータルサポート。それが『1WEEK コンディショニング』です。痩せたい、筋肉をつけたい、運動不足を解消したい、競技パフォーマンスを向上したい---。あらゆる年代のあらゆる目的を持った人々の「なりたいジブン」を叶える最適サポートを、ティップネスが始めます。

#### ■ 目標達成へのメニューを「調子」に合わせて 1 週間単位でカスタマイズする オリジナルメソッド

まずは“総合的なカラダとココロの状態”を可視化するため、ティップネスは、専門家チームの協力のもと、独自の評価基準による指標「調子」を策定しました。『1WEEK コンディショニング』は、その「調子」に基づき、通勤・通学といった日常生活で慣れ親しんだ「1 週間」というリズム／サイクルにあわせて生活提案を行います。



## ■ 指標となる「調子」の測定と4つの「コンディショニングステータス」

館内に設置した『コンディショニングスキャナー』でその日の「調子」を測定し、専用アプリ上で数値をわかりやすく可視化します。その結果を4種類の「コンディショニングステータス」に分類、その日に館内で行うエクササイズと、その日以降の1週間の過ごし方について、目的に合わせて最適なメニューを提案します。

L+	調子が良く運動に適している →	“しっかり運動”
L-	ふだんは元気だけど、今はちょっと疲れ気味 →	“回復を意識”
S+	疲れやすい傾向だけど、今は元気 →	“ほどよく運動”
S-	疲れやすい傾向で、今はちょっと疲れ気味 →	“ゆっくり回復”

[L/S] トータルパワー・ストレスや負荷に対応できるココロとカラダの総合力を見る指標  
[1/W] 今の調子・ストレスや負荷によるダメージからの回復できているかを見る指標

## ■ 『1WEEK コンディショニング』を実践するための2つのオリジナル専用アプリ

ティップネスは、『1WEEK コンディショニング』を実践するためのツールとして、2つのオリジナル専用アプリ『TIP-TAP@Base（館内アプリ）』と『TIP-TAP（日常アプリ）』を開発しました。館内アプリは、その日の「調子」の測定結果をもとに、館内でのトレーニングメニューを提供、日常アプリは、さらに1週間分の曜日ごとの運動・食事・回復の日常生活メニューを提供し、この2つの運動により目的に合わせた「快調な1週間」をコーディネートします。

いずれも4月1日より、会員向けに無料で提供していきます。エクササイズ動画やログといった基本的な機能から、表情スタンプによる「調子」の表現や仮想コーチとのチャット機能など、楽しみながらコンディショニングを習慣化するためのオリジナルツールです。



## ■ 『ボディドック』から『コンディショニング ドック』へ

ティップネスではこれまで、新規入会者に向けて、身体の状態（体重や体脂肪、姿勢など）やフィットネス環境（生活パターン、運動経験）を徹底分析・総合的に評価し、それぞれの目的に合わせて最適なプランをご提案するサポートサービス『ボディドック』を提供してきました。今後はそこに「調子」という新たな指標を加え、「運動・食事・回復」をトータルにサポートする『コンディショニング ドック』として、ティップネスならではの、より効率的に目標へ近づくためのトータルサポートサービスを提供していきます。 ※ブランドにより提供するサービスの名称は異なります。

## ■ 『コンディショニング ベース』としての吉祥寺店をオープン

さらに、『1WEEK コンディショニング』のメソッドを館内全体で体現するコンセプトクラブ（＝『コンディショニング ベース』）として、4月1日、新しく生まれ変わったティップネス吉祥寺がオープンします。フロアごとに「調子」と連動するテーマをもたせた空間設計は、着替えずそのままふらっと立ち寄れるエリアなど、従来の総合型フィットネスクラブとは大きく異なります。また、「日本初上陸」となるアイテムや、ティップネスでの導入が初となるアイテムも複数そろえ、『1WEEK コンディショニング』の効果を最大限に引き出すことを可能にします。 ※詳細は次頁の【参考資料】を参照ください。



日々さまざまなストレスに晒される現代人。厳しい環境下に置かれながら常に最高の結果を求められるアスリートの世界では、すでにコンディショニングの必要性が常識となっているように、現代の生活者にとっても、今後、コンディショニングは決して「特別なもの」ではなく、「欠かせないもの」として浸透して行くことを、ティップネスは確信しています。

そしてこの『1WEEK コンディショニング』の提供スタートを機に、新しい形に進化するフィットネスクラブとして、3/15に発足したコンディショニング研究会への協賛をはじめ、新聞の全面広告およびティップネス初のテレビCM（※）の放送など、新たなチャレンジを積極的に行ってまいります。同時に、創業以来の企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を、あらためて全社一丸となり、実践していきます。（※日テレラボ シニアクリエイター土屋敏男氏監修）

◇『1WEEK コンディショニング』URL <http://www.tipness.co.jp/>

### 本件に関するお問い合わせ先

ティップネス広報事務局（アズ・ワールドコム ジャパン内） 担当：三輪、星野  
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: [tipness-press@w-az.co.jp](mailto:tipness-press@w-az.co.jp)

### その他、ティップネスに関するお問い合わせ先

株式会社ティップネス マーケティング部 広報担当：武藤  
TEL: 03-3769-8706 FAX: 03-3769-9335

## 【参考資料】「コンディショニング ベース」としてのティップネス吉祥寺 概要

『1WEEK コンディショニング』のメソッドを、理想的な形で実践できるよう設計されたコンセプトクラブ。これまでの総合型フィットネスクラブとは一線を画した新生・吉祥寺店は、『コンディショニング ベース』として、トレーニングや回復の効果を最大限に引き出します。

### 1F/「リカバリーフロア」



カラダとココロの疲れをリセットし、元気をチャージできる最新リカバリーアイテムが充実。運動前後の回復を促進する体温コントロールにアプローチした「Warm ブース（暖め機能）」や「Cooling ルーム（冷却機能）」、全身を活性化する筋肉・関節・神経にアプローチする「マッサージチェア」や「自動整体機」、「ボディメトリクス」などが並ぶフロアは、着替え・履き替え不要で運動しない日にも利用できます。

### 2F/「アクティブフロア」



自分と向き合い、運動効果を最大化するためのトレーニングアイテムが詰まったフロア。周囲のペースを気にせず走り没頭できる「パーソナル RUN ブース」や心拍コントロールシステム、自重を利用した究極の3次元トレーニング「TRX」など、自分のペースで集中して思う存分トレーニングができます。

### 3F/「ベーシックフロア」



軽めのトレーニングから本格的なパフォーマンスアップまで、楽しく全身運動ができるフロアです。アトラクション感覚で直感的にトレーニングできる「パーク」や、温め機能を備えた「Warm スタジオ」で、“今の自分の状態”を確かめながら身体機能を向上させることができます。

(※4F は、ロッカーおよびシャワールームとなります)

## 基本情報

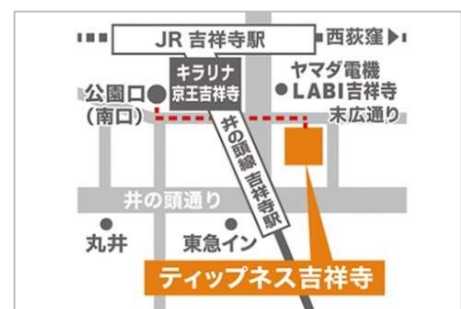
所在地：〒180-0003 東京都 武蔵野市 吉祥寺南町 2-2-5

営業時間：平日 9:30-23:00 / 土曜 9:30-22:00 / 日曜・祝日 9:30-20:00

休館日：毎週木曜日、年末年始、メンテナンス休館

電話番号：0422-43-3531

URL：[http://tip.tipness.co.jp/shop\\_info/SHP004/](http://tip.tipness.co.jp/shop_info/SHP004/)



## 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 123 店舗（「ティップネス」57 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」1 店舗、「FASTGYM24」62 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設

会員数：約 30 万人