

世界的に注目の最先端メソッドを用いた “スマート” で “超効率的” な最新プログラム
『HIGH GRADE BODY Velocity Based Training』
「ティップ・クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋でスタート

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：花房 秀治）は、“速度（= Velocity）” を指標にした最先端メソッドを用いてアスリートのようなキレのあるカラダをつくる全 16 回の有料パーソナルプログラム『HIGH GRADE BODY -Velocity Based Training-（ハイグレードボディ -ヴェロシティ・ベースド・トレーニング-）』の提供を、2018 年 7 月 1 日より、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・池袋の各店にてスタートしました。



■ 総合フィットネスクラブ初導入。これまでの常識を覆す、最新トレーニングメソッドを採用。

これまで一般的なウエイトトレーニングといえば、8～12 回をぎりぎり挙上できる負荷で、顔をしかめながら頑張るような、いわゆる「重さ」を指標としたトレーニングが主流でした。一方、今回採用する「Velocity Based Training（以下、VBT）」では、新たな指標として「速度（= Velocity）」を取り入れることで、最適回数で高効果なトレーニングを実現します。最新テクノロジーを搭載したツールを用いて挙上速度を見える化し、その日の最適負荷を算出したうえでトレーニングを開始、必要な速度（筋肥大に適した速度 ZONE）を保てなくなった時点で終了するという方法で、ムダな追い込みが不要となるだけでなく、疲労や筋肉痛を大幅に低減し、より効率よくスマートにトレーニングすることが可能となります。

現在、欧州を中心としたトップアスリートのトレーニング法として主流となりつつあるこの VBT。常に海外の最新フィットネストレンドをいち早く取り入れるティップ・クロス TOKYO では、このメソッドを使用したパーソナルトレーニングプログラム『HIGH GRADE BODY -Velocity Based Training-』を開発し、これまでのトレーニングで思うような効果が出なかった方、よりスマートに効率よくトレーニングを行いたい方に向けて提供していきます。

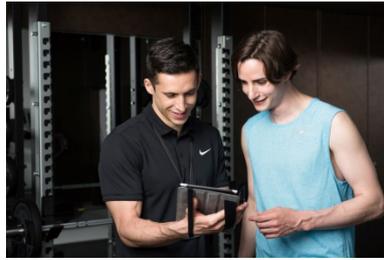
なおこのプログラムは、龍谷大学スポーツサイエンスコース教授であり日本トレーニング指導者協会理事長の長谷川裕氏による監修で、開発時に当社と共同で実施した検証実験結果からは、より少ないトレーニング量でより効率よく筋肥大やパフォーマンスが向上することが証明されています。

■ 「HIGH GRADE BODY -Velocity Based Training-」 3つのポイント



1.速度の見える化で超効率的

最新テクノロジーを搭載した専用の測定ツールとアプリを使い、拳上速度 (Velocity) を常にモニタリングをしながらトレーニングを行います。適した速度のゾーンから外れたらそのセットを終了するので、無駄な追い込みが不要になります。



2.目的別カスタマイズ

共通種目以外に、例えば腕を太くしたい男性やヒップアップしたい女性など、目的に合わせた部位別種目をカスタマイズ。また、トレーニング経験に応じて種目や回数を調整するのでどのレベルの方でも受講いただけます。



3.栄養を含めたトータルサポート

トレーニング効果を最大限に高めるためには適切な栄養摂取が欠かせません。栄養に関する知識を備えたトレーナーからのアドバイスや、トレーニング中とトレーニング後に吸収が早いアミノ酸を提供し、よりトレーニング効果を高めます。

■ プログラム概要

料 金： ¥65,000 (税込 ¥70,200)

回 数： 全 16 回 (目安は週 2 回×8 週間) ※1 回あたり 45 分。初回と最終回は 60 分。

内 容： マンツーマンでのトレーニング指導、サプリメントの提供

実施店舗： ティップ.クロス TOKYO 渋谷・新宿・池袋 ※ティップネス丸の内スタイルでも実施します。

U R L： http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/personal/feature/high_grade_body.html

■ プログラム監修 長谷川 裕 (はせがわ ひろし) 氏プロフィール

龍谷大学スポーツサイエンスコース教授であり日本トレーニング指導者協会理事長。世界の最先端のトレーニング科学を研究・実践し、数多くのトップアスリートを指導。国内のトレーニング指導者向けのテキストや「IOC hand book-strength training for athletes-」など著書多数。



「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。

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 147 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」、「FASTGYM24」87 店舗)、受託施設 (指定管理含む) 18 施設

会員数：約 30 万人