

ティップネスの新業態・女性専用 Yoga コンディショニングサロン『libéry』

9/25 より、オープン記念スペシャル体験会開催！

日本のヨガ第一人者ケン・ハラクマ氏をはじめ、プログラム開発者による特別レッスンも実施

運動・食事・回復をトータルでサポートするコンディショニングサービスの提供を軸に、60 店舗の総合フィットネスクラブを運営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、2018 年 9 月 25 日（火）、新業態となる女性専用の Yoga コンディショニングサロン『libéry（リベリー）』を日本橋高島屋 S.C.新館 4 階にオープンします。それに伴い、9月25日（火）から30日（日）までの6日間を「オープニング Special Week 第1弾」とし、通常営業とは異なるスケジュールにて特別体験会を開催します。



■ 女性に寄り添う“Yoga コンディショニング”の要となる、多彩なヨガラインナップを体験できる6日間。

ヨガを通じて心と体に向き合いながら、女性特有の周期にあわせた短期的なケアとともにウェルエイジング視点での長期的アプローチを行う独自メソッド “Yoga コンディショニング”。そこでは自分のコンディションを知るパロメーターとして、また女性のバイオリズムに合わせて効果の高い運動や生活をするためのベースづくりとして、ヨガが中心的役割を担います。このたびオープンを記念して、libéry ならではの多彩なヨガプログラムを体感いただけるスペシャル体験会を開催いたします。注目は、libéry のプログラム開発/監修者をゲストに迎えて実施する「Special ゲストプログラム体験」です。常に日本のヨガ界を牽引し続けるケン・ハラクマ氏、国内のヨガシナジールの第一人者である中村尚人氏、産婦人科専門医の高尾美穂氏、一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表理事の吉田マサオ氏の4名が、libéry のために開発/監修したプログラムをそれぞれ直接指導する貴重な機会となっています。その他、libéry で活動する人気インストラクターによる各種ヨガレッスンも多数ご用意しています。

当体験会はいずれのクラスも、既に libéry の月会費制の会員として登録されたお客様は無料で、それ以外のお客様は有料（ゲストプログラム 3,240 円、通常プログラム 2,160 円 ※9/15 までの価格）でご参加いただけます。

libéry 公式サイト（<https://libery.tipness.co.jp/>）において、先着順にて申し込みを受付中です。

【libéry ヨガラインナップ】

- ハタヨガ～Energy/Relax/Advance～ ●マインドフルネスヨガ ●ヨガシナジー～libéry flow～
- 骨盤ウォームヨガ ●パウエルセラピーヨガ ●ハンモックヨガ ●アシュタンガヨガ ●リストラティブヨガ

<「オープニング Special Week」特別体験会 概要>

場所： 日本橋高島屋S.C.新館 4階 Yogaコンディショニングサロン『libéry』
日程： 2018年9月25日（火）～30日（日）
内容： Specialゲストプログラム体験 全4クラス / 通常プログラム体験 全31クラス
料金： <libéryの月会費制会員> 無料
 <一般> Specialゲストプログラム体験 各3,240円（税込）
 通常プログラム体験 各2,160円（税込）
 ※上記は9/15までの価格です。

スケジュール： 公式サイト（<https://libery.tipness.co.jp/experience/>）でご覧いただけます。

予約方法： 上記公式サイトにて、先着順で申し込みを受付中

<Specialゲストによるプログラム体験>

■『ハタヨガ ～Energy&Relax～』

9/25（火） 15：15～16：15 / ゲスト：ケン・ハラクマ氏

内 容： 「Energy」クラスと「Relax」クラスを融合させたレッスンで、穏やかに自分自身と向き合います。
ゲスト紹介： 日本を代表するヨガの第一人者として日本中にヨガを広め、国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど、常に日本のヨガ界を牽引し続けている。



ケン・ハラクマ

■『骨盤Warmヨガ』

9/26（水） 18：15～19：15 / ゲスト：高尾美穂氏

内 容： 女性にとって不調を抱えやすい骨盤まわりにフォーカスしたヨガプログラム。
ゲスト紹介： イーク表参道副院長。西洋医学をベースに、ヨガ、抗加齢医学、漢方等東洋医学、スポーツ医学などを総合的多角的に使い、女性がよりよく歳を重ねていけるようサポートしていくことをライフワークとしている。



高尾 美穂

■『マインドフルネスYOGA』

9/28（金） 18：30～19：30 / ゲスト：吉田マサオ氏

内 容： 「今、ここ」に100%注意を向け、五感と心の働きを観察する瞑想法を行うプログラム。
ゲスト紹介： 一般社団法人マインドフルネス瞑想協会 代表理事。書籍や各種イベントのプレゼンターとして活躍。「マインドフルネス」をベースにしたヨガクラス、養成講座、セミナー、オンライン講座、企業研修を全国で開催している。



吉田 マサオ

■『ヨガシナジー ～libéry flow～』

9/29（土） 13：30～14：30 / ゲスト：中村尚人氏

内 容： 身体本来の仕組みに沿って、全身の余分な力を解放しながらポーズを取るフロースタイルのヨガ。
ゲスト紹介： 理学療法士であり、日本におけるヨガシナジーの第一人者。ヨガ、ピラティスを始めウォーキングのコンテンツ作成、指導者養成ならびに日々の運動指導も行う。



中村 尚人

■Yoga コンディショニングサロン『libéry』とは

『libéry』は、女性のバイオリズムや日々のストレスに着目した弊社の独自メソッド“Yoga コンディショニング”により、一人ひとりの美しさを導いていく女性専用のサロンです。女性のメカニズムに配慮した豊富なヨガラインナップ、目的別の多彩なレッスンプログラム、栄養コンシェルジュ®による食事や生活のマンツーマンアドバイスで、無理なく効果的になりたいカラダや質の良い生活へ「お客様自身が最適な選択ができる」ようにサポートしていきます。

（公式サイト <https://libery.tipness.co.jp/>）



オープニング Special Week スケジュール

	9/25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
9:00 ▶	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ	ヨガスタジオ
10:00 ▶		ハタヨガ Relax 10:00~11:00	骨盤 warm ヨガ 10:00~11:00	ハタヨガ Energy 10:00~11:00	ハタヨガ Relax 10:00~11:00	Pick Up ハタヨガ Energy 10:00~11:00
11:00 ▶		諸星 美穂	岩見 真衣	光栄 周子	石田 ゆい	西畑 亜美
12:00 ▶	Yoga Synergy libery flow 11:45~12:45 大谷 友花	Yoga Synergy libery flow 11:45~12:45 諸星 美穂	ハタヨガ Energy 11:45~12:45 田中 由香里	ハタヨガ Relax 11:45~12:45 光栄 周子	骨盤 warm ヨガ 11:45~12:45 大嶋 絵里	Yoga Synergy libery flow 11:45~12:45 亀岡 桂子
13:00 ▶						
14:00 ▶	ハタヨガ Energy 13:30~14:30 光栄 周子	ハタヨガ Energy 13:30~14:30 海老原 良美	ハタヨガ Relax 13:30~14:30 田中 由香里	Pick Up Yoga Synergy libery flow 13:30~14:30 渡辺 美沙	Special ゲスト Yoga Synergy libery flow 13:30~14:30 中村 尚人	マインドフルネスYOGA 13:30~14:30 林 有加里
15:00 ▶	Special ゲスト ハタヨガ Energy & Relax 15:15~16:15 ケン ハラクマ	Pick Up ハタヨガ Relax 15:15~16:15 岡 幸代	Pick Up リストラティブYOGA 15:15~16:15 伊藤 万菜美	ハタヨガ Relax 15:15~16:15 大谷 友花	Pick Up ハタヨガ Energy 15:15~16:15 片野 瑛子	Pick Up ハタヨガ Advance 15:15~16:15 Ami
16:00 ▶						
17:00 ▶					Pick Up ハタヨガ Advance 17:00~18:00 梅澤 友里香	Yoga Synergy libery flow 17:00~18:00 大谷 友花
18:00 ▶	Pick Up ハタヨガ Relax 18:15~19:15 西畑 亜美	Special ゲスト 骨盤 warm ヨガ 18:15~19:15 高尾 美穂	Pick Up ハタヨガ Energy 18:15~19:15 赤沼 直美	Special ゲスト マインドフルネスYOGA 18:30~19:30 吉田 マサオ		
19:00 ▶						
20:00 ▶	骨盤 warm ヨガ 20:00~21:00 加藤 真理子	ハタヨガ Energy 19:45~20:30 吉田 季久美	Yoga Synergy libery flow 19:45~20:30 別所 睦美	ハタヨガ Relax 20:15~21:00 下田 実可子	ご案内 ●オープンスタジオのプログラムは 10/16よりスタートします。 ●WEBより予約をしてください。 ●会員様は会員プランに関わらず、 フリーでご参加いただけます。 (最大予約数は4プログラム) ●ご体験は体験料が発生します。 HPをご覧ください。	
21:00 ▶		マインドフルネスYOGA 21:00~21:45 児玉 美保	ハタヨガ Energy 21:00~21:45 別所 睦美			
22:00 ▶						