



2021年12月17日
株式会社ティップネス

オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』

年末年始はおうちで楽しみながらフィットネス！特別企画を12月27日より開始

1. 「癒して新年／燃やして新年」2コースから選んでエントリー＆「お年玉」をゲット！
2. 溜まった脂肪もストレスも洗い流す！108回の太陽礼拝にチャレンジ「煩惱ヨガ」

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：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、通勤通学がなくなり、家にこもって運動不足になりがちな年末年始の健康維持をサポートすべく、オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』にて、12月27日（月）より**2つの年末年始特別企画**を実施します。



1つ目は、健やかな新年を迎えるために、楽しみながら運動を継続することを応援する『お年玉』プレゼント企画です。疲れた心身をリラックスさせる「癒して新年」コース、溜まった脂肪を燃やすためのアクティブな「燃やして新年」コース、それぞれ8種類のプログラムをそろえたコースを用意しました。コースを選んで、実施期間中に最低3種類のプログラムを受講することで、抽選で100名様にAmazonギフト券（500円分）をプレゼントします。2つ目は、トルチャが誇る人気のヨガインストラクター11人と一緒に、108回の“太陽礼拝”を行う『煩惱ヨガ』企画です。ヨガの基本ポーズである“太陽礼拝”を、煩惱の数と同じ108回繰り返して行うことで、呼吸を整え、心身をリラックスさせます。人気のインストラクターや仲間と一緒に、この1年で溜まった脂肪やストレスを洗い流し、“煩惱”を浄化することを目指すユニークな企画です。

オンラインフィットネス「トルチャ」は、2021年10月の大幅リニューアルを経て、目的別、時間帯別など、常時200本を超える多彩な配信プログラムを提供し、幅広い皆さまの健康ニーズにお応えしています。ティップネスは、今後もトルチャの様々な企画やプログラムを展開し、より多くの方々に身近にフィットネスを楽しんでいただける環境を整えてまいります。

■ オンラインフィットネス「トルチャ」年末年始企画 概要

1. お年玉プレゼント企画「#癒して新年 #燃やして新年 あなたはどっち派？」

疲れた身体を休める「癒して新年」コースとしっかりトレーニングを行う「燃やして新年」コース、2つのコースからいずれかを選びます。各コース8本（各10分）の中から、3本以上のレッスンを期間中に受講することで、抽選で100名様にAmazonギフト券（500円分）をプレゼントします。おうち時間が増える年末年始に、継続的な運動を促進することで健康増進をサポートします。

- ▶ 配信期間： 2021年12月27日（月）～2022年1月3日（月）
 - ▶ 参加方法：
 - (1)12月31日（金）までにエントリーフォームに「メールアドレス」と「コース」を入力してエントリーします。
 - (2)12月27日（月）～1月3日（月）の期間中に、イベント対象レッスンに参加します。
 - (3)1月4日（火）にトルチャ事務局から送信される「自己申告フォーム」を受信します。
 - (4)1月4日（火）～1月10日（月）の期間中に自己申告フォームへ必要事項を入力し投稿します。
- ※エントリーにはトルチャの会員登録が必要です。（1か月の無料トライアル期間あり）
 ※ダブルエントリーも可能。エントリーなしでもレッスン参加は可能です。

詳細はこちら>> <https://online.tipness.co.jp/news/article/353nja9bh39em1i1yel.html>
 エントリーフォーム>> <https://secure.tipness.co.jp/enq/?id=1395>

▷ プログラム・インストラクター 一覧

癒して新年 コース			燃やして新年コース		
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者
12月27日	冷えた身体にぼかぼかヨガ	森恵里佳	12月27日	くびれて燃やすダイエット	木村亜莉沙
12月28日	リンパを流すストレッチ	岩月穂波	12月28日	燃やせ脂肪エクササイズ	宮崎紗衣
12月29日	ココロ鎮めるヨガ	馬場真澄	12月29日	脂肪燃焼MAX	榎木海帆
12月30日	目の疲れすっきりストレッチ	窪桃乃	12月30日	燃やせ！脚痩せトレーニング	浦谷美帆
12月31日	超熟睡！寝落ちのボイス	KIKO	12月31日	超燃焼！全身エクササイズ	徳岡隆之介
1月1日	新年！めざまし体操	岩月穂波	1月1日	下腹ぼっこり解消！腹筋シェイプ	宮崎紗衣
1月2日	カラダ癒すヨガ	勝田真有	1月2日	食べ過ぎ帳消しワークアウト	兵藤明日香
1月3日	がるるんリップトレーニング	間々田佳子	1月3日	上向き美尻トレ！	木村亜莉沙

2. 108回の“太陽礼拝”で今年の総決算「煩惱ヨガ」

ヨガの“太陽礼拝”は、「1回の礼拝を行なう度に、煩惱が1つずつ浄化されていく」と言われています。年末年始に自分自身の中に存在する煩惱を浄化し、心身のリセットを目的として、煩惱の数と同じ108回の太陽礼拝を行うのが『煩惱ヨガ』です。「トルチャ」の人気ヨガインストラクター11名が、1人8～10回ずつ太陽礼拝を行いリレー形式で繋いでいく特別レッスンです。人気インストラクターと一緒に、全国どこでも、いつでも、一年間に溜まった煩惱を洗い流していただけます！

- ▶ 配信期間： 2021年12月27日～（※ビデオレッスン。アーカイブ動画を1月末日まで配信します）
- ※レッスン参加にはトルチャの会員登録が必要です。（1か月の無料トライアル期間あり）

詳細はこちら>> <https://online.tipness.co.jp/news/article/353e69shv0jdhff0nn5.html>

▷ インストラクター一覧（順不同）

Ami	TARUN	KIKO	勝田真有	馬場真澄	梅澤友里香
浦谷美帆	吉橋扶実子	森恵里佳	岩月穂波	青木佳乃	

■ 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。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。

★トルチャの詳細はこちらからご覧ください。 <https://online.tipness.co.jp/>

