

<報道資料>



2014年12月22日
株式会社ティップネス

日本初登場

- 2015年1月より最先端のトレーニングプログラムがスタート -

非日常の浮遊感が楽しめる！日本初の「ブランコハイ ワークアウト」
運動・睡眠・食事をマネジメントし、“究極の美しさ”をつくる「THE PERFECT BODY」
ティップネス都心ブランド「ティップ.クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋全3店舗にて

首都圏・関西・東海地区を中心に 61 店舗の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、2015年1月4日より順次、最先端のトレーニングプログラム「ブランコハイ ワークアウト」と「THE PERFECT BODY（ザ パーフェクトボディ）」を、「ティップ.クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋 全 3 店舗にて開始します。なお「THE PERFECT BODY」に関しては丸の内に拠点を置く「ティップネス丸の内スタイル」でも展開します。



<ブランコハイ ワークアウト>



<THE PERFECT BODY>

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、小川、小松
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: 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

思わずやりたくなる空中エクササイズ「ブランコハイ ワークアウト」

【非日常の浮遊感とリフレッシュメントをもたらす日本初のトレーニング】

「ブランコハイ ワークアウト」は多くの方が幼少期に親しんだ遊具「ブランコ」をツールとして活用し、非日常の浮遊感とリフレッシュメントをもたらす、日本初のトレーニングプログラムです。

【骨盤や脊柱の姿勢調整とストレッチに効果的】

ぶら下がったり座ったりなどのワークアウトから得られる身体的効果として、コアを引き締め、トラクション(牽引)により筋肉のこわばりを取り除き、脊柱のアライメントを整えられます。姿勢のゆがみが気になる方、身体の凝りが気になる方、普段とは異なる非日常感覚を味わいたい方などにおすすめです。オフィスでデスクワークの多い女性が主なターゲットで、しなやかな身体づくりをサポートします。

【大人気「スラックライン」「ハンモック」に続くエンターテインメント系プログラム第3弾】

体幹の安定性やバランス感覚を鍛えるため、綱渡りとトランポリンを融合させた「スラックライン」、ハンモック特有の揺れや伸縮性・抱擁感を応用し、心身の緊張を解き放つ「ハンモック」に続くエンターテインメント系プログラム第3弾として展開します。質の高さを追求した効果的トレーニングでありながらも、身体への負荷が軽いため、普段運動しない方でも“簡単に楽しく”参加できるのが魅力です。



※また「ブランコハイ ワークアウト」紹介動画をご用意しましたので、以下 URL よりご覧ください。
<http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/new2015.html>

■「ブランコハイ ワークアウト」基本情報

開始時期: 2015年1月4日(各店舗により異なる)
実施店舗: ティップクロス TOKYO 全店舗 (渋谷・新宿・池袋)
時間: 30分
参加可能者: ティップネス会員(運動のできるウェア、シューズ着用)
料金: 無料

90日集中で実現する究極のボディデザインプログラム「THE PERFECT BODY」

【元ミス・ユニバース・ジャパンのボディメイクスペシャリストが監修し、究極の美を実現】

2010年、2011年のミス・ユニバース・ジャパンボディメイクスペシャリストである吉田直人氏監修のもと開発した、全身の究極の美をつくる90日間の短期集中型ボディデザインプログラムです。

■1ヶ月目： ベースづくり



動きと姿勢を整え、美しく魅せるカラダとともに、後のプログラム効果を引き上げる土台を作ります。

■2ヶ月目： カラダを絞る



パーツへのアプローチを視野に入れながら代謝量を上げ、効率的にカラダを引き締めます。

■3ヶ月目： ボディデザイン

各パーツへのアプローチを高めて、ボディデザインの仕上げを行います。



【人間生理学的な知識に基づき開発されたオリジナルメソッドを導入】

① ターゲット ローリング

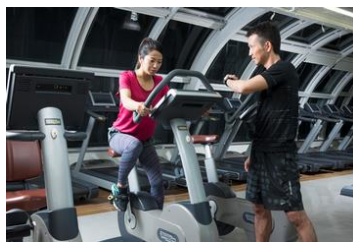
エクササイズ前にパーツをボディローラーで刺激することにより、脂肪分解を行う「ホルモン感受性リパーゼ(HSL)」が活性化し、脂肪燃焼を促進させます。

② 心拍数(HR)コントロール

心拍計を活用し、身体活動を活性化させるカテコールアミンが分泌されるHR(心拍数)ゾーンを目指します。

③ ハイ интенシティ トレーニング

「ハイ интенシティ(高負荷&低レスト)」のトレーニングにより、成長ホルモンの分泌を促し、高い運動効果を導きます。



これら3つのメソッドを随所に取り入れた上で、主にウエスト、脚、二の腕、背中、デコルテに対して、各参加者の状態に合わせて、オリジナルのサーキットトレーニングを実践します。最近注目度の高いトレーニング法である、高強度運動と短い休息を繰り返す「ハイ интенシティ トレーニング」も組み込んでいます。参加者は週2回ずつ、合計で24回のセッション(30分~60分/回)を受講します。

【運動だけでなく、睡眠・食事を含めた3要素をトータルでマネジメント】

また、参加者には最先端のウェアラブル端末を継続して装着いただき、得られたライフスタイル情報をもとに運動だけでなく、睡眠・食事を含めた3要素をトータルで24時間マネジメントします。

“睡眠”では、アンケートや装着したウェアラブル端末により、眠りの深さや体の動きなど各自の睡眠情報を測定し、カウンセリングを行います。睡眠の質に問題がある方には状態に合わせた改善アドバイスを行います。



“食事”では、ウェアラブル端末に参加者が記録した食事情報をもとに、カウンセリングを行います。摂取カロリーのコントロール、不足しがちな食物繊維の摂取に主眼を置き、体質改善を目指します。



【美しさを最大限に引き出す「5 パーツエクササイズ」】

5パーツエクササイズ 各パーツをアセスメントし、最適なエクササイズを提案。

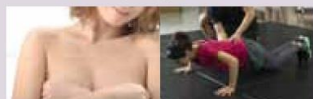
背中

後ろ姿美しく。肩甲骨を動かすことで筋肉を刺激し、スッキリとした背中を手に入れます。



胸

女性らしさを堂々と強調できる、ハリのあるなめらかなデコルテをめざします。



二の腕

筋肉不足によるたるみ、脂肪過多による厚みを解消し、ほっそりと引き締まった二の腕へ。



ウエスト

ただ細いだけではなく、ゆるやかにくびれ、割れた腹筋が美しいウエストを実現。



脚

脚の状態に合わせたメソッドで、アライメント(姿勢)の整った脚を手に入れます。



■「THE PERFECT BODY」基本情報

開始時期: 2015年1月4日(ティップネス丸の内スタイルは2015年3月より実施予定)
 実施店舗: ティップネス TOKYO 全店舗 (渋谷・新宿・池袋)、ティップネス丸の内スタイル
 期間: 週2回×12週間(合計24回のセッション)
 ※1セッションあたり30分もしくは60分
 参加可能者: ティップネス会員(運動のできるウェア、シューズ着用)
 料金: 92,500円(税別)
 開発者&プロフィール:

吉田直人 (ストレングス&コンディショニングコーチ)

2010年、2011年ミス・ユニバース・ジャパンボディメイキングスペシャリスト/NSCA認定ストレングス&コンディショニング・スペシャリスト/NSCA認定パーソナルトレーナー/NSCAジャパン認定検定員



※お試用 無料版グループレッスンについて

なお「THE PERFECT BODY」のメソッドを体験いただける無料のグループレッスンも、各店にて2015年1月4日より順次開催いたします。脂肪分解を担うホルモン感受性リパーゼ(HSL)を活性化させるターゲットローリングを行い、パーツに特化したエクササイズを実施します。

<参考情報>

「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、そんな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 2011 年に誕生しました。「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」を常に行い、現在、渋谷・新宿・池袋の 3 店舗を展開中です。

※「ファンクショナルトレーニング」とはいつでもスムーズに思い通りに動けるようカラダの機能を高める、近年注目のトレーニングメソッド

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 3-4-10 リーラヒジリザカ 4F
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 72 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」11 店舗）、受託施設（指定管理含む）14 施設
/ 会員数 約 25 万人

※入会の仕方については、店舗や利用形態により異なるので「ティップ.クロス TOKYO」HP
（<http://tip.x-tokyo.jp/>）、「ティップネス丸の内スタイル」HP（<http://www.tip-marunouchistyle.jp/>）を
参照。