

都会に集うすべての人に 最新トレンドを取り入れた“ここでしか受けられない”レッスンを
ティップ. クロス TOKYO 春のNEWスタジオプログラム続々登場

日本初!

1)所属大物アーティストの楽曲による ユニバーサルミュージック公式プログラム
「UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE」に新シリーズ登場

「UMWD Healing Stretch」 「UMWD ART STEP」

2)月経時など女性特有の悩み解消を目指した、女性のためのヨガ

「MOON DAY YOGA」

3)ダンサーや女優も行う体幹トレーニング“バー・オソル”の
メソッドから生まれたコンディショニングプログラム

「フロアストレッチトレーニング」

4)セルフマッサージ、ストレッチ、筋トレがひとつになった
効率の良い45分間

「CORE TONE UP」

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、2014年4月より、都市生活者向けブランドである「ティップ. クロス TOKYO」(渋谷・新宿・池袋全3店舗)にて新プログラムを開始します。ティップ. クロス TOKYO ならではの本格志向かつ“ここでしか受けられない”プログラムのラインナップをそろえました。特に『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』(UMWD)の新シリーズ「UMWD Healing Stretch」および「UMWD ART STEP」は、全国のフィットネスクラブに先駆け、上記3店舗のみでの先行導入となります。

1)『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE』(UMWD)シリーズ

「TOTAL BEAUTY PROJECT」として、全国のフィットネスクラブに先駆け、ティップ. クロス TOKYO でスタート

ユニバーサルミュージックに所属する大物アーティストの楽曲を活用したオフィシャルエクササイズプログラムです。2014年4月よりスタートし好評を博しているダンスプログラムに続き、今回ストレッチ「UMWD Healing Stretch」とステップ「UMWD ART STEP」のプログラムが新登場。トータルで、ボディメイクの基本トレーニングである有酸素運動・無酸素運動・ストレッチが網羅されたバランスの良いプログラムシリーズに進化しました。このシリーズを「TOTAL BEAUTY PROJECT」として、国内のすべてのフィットネスクラブに先駆け、この4月より、ティップ. クロス TOKYO の3店舗(渋谷・新宿・池袋)だけでスタートいたします。

様々なニーズに対応した3つのプログラム

《大人気、実施中》 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE …

ユニバーサルミュージック所属の超有名海外アーティストの楽曲に乗せて、プロモーションビデオさながらの本格的な振り付けとボディメイクを楽しむ、ダンス&ワークアウトプログラム。脂肪燃焼したい方に。(60分、会員無料)

《新登場》 UMWD Healing Stretch …

耳馴染みのあるヒット曲の音に身をゆだねながらストレッチ。関節可動域の向上、怪我の予防、血液循環の向上、リラクゼーション、姿勢改善のためのエクササイズです。日ごろのストレスを解消し、心身のバランスを整えます。柔軟性を向上したい方に。(45分、会員無料)



《新登場》UMWD ART STEP …

ステップ台をメインに使用し、ノリの良い音に合わせて、簡単でスタイリッシュなダンスの振り付け&筋力トレーニングを行います。この腕や内ももの引き締め、ヒップアップなど、男女問わずメリハリのあるボディを作るレッスンです。筋力アップをしたい方に。(60分、会員無料)

プログラム使用楽曲収録の ALBUM 情報

① UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

…Katy Perry 『TEENAGE DREAM』

② UMWD Healing Stretch …Taylor Swift 『RED』

③ UMWD ART STEP …『ワッツ・アップ！ザ・ベスト！』

『ザ・グレイテスト R&B・ヒッツ！』

①



KATY PERRY
TEENAGE DREAM
THE COMPLETE
CONFECTION
¥1,886 (tax out)
TOCP-71194

②



TAYLOR SWIFT
RED
¥2,190 (tax out)
POCS-24004

③



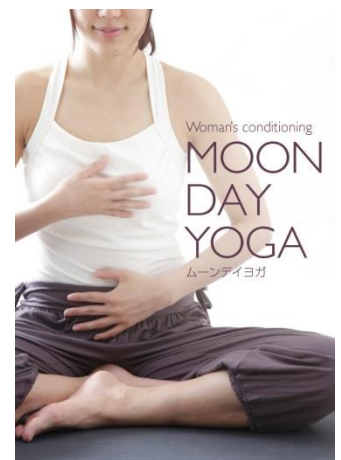
WHAT'S UP
THE BEST
THE GREATEST
R&B HITS!
¥2,778 (tax out)
UICZ-157980

2) 『MOON DAY YOGA』

女性特有のカラダの憂鬱さを、ホルモンバランスを整えて改善

内容：女性が抱える月経時などの特有の問題を、ヨガの動きを取り入れ解決することを目指したトレーニング。骨盤底筋群をはじめとするインナーマッスルを鍛えるヨガのポーズをとり、骨盤のつまりやゆがみを整えます。(45分、会員無料)

効果：鍛えたインナーマッスルによって内臓が正しい位置におさまリ、子宮に柔軟性が生まれ、ホルモンバランスが整いやすくなります。それにより月経痛や生理不順などの緩和が期待できます。また女性らしいしなやかなボディラインの形成を促します。女性特有の悩みを持つ方、レッグラインを美しくしたい方などにおすすめです。

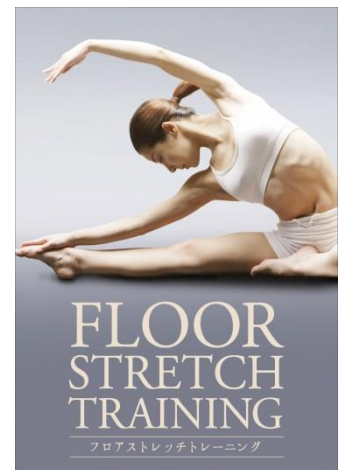


3) 『フロアストレッチトレーニング』

バー・オソルのメソッドを元にした体幹トレーニングで、インナーマッスルを刺激し、強くしなやかなカラダに

内容：フロアで行う、フランス発祥のバレエエクササイズ“バー・オソル”のメソッドを元に開発。ストレッチと体幹トレーニングを同時に行い、股関節の柔軟性と姿勢の矯正を促します。自分自身のカラダと向き合い、使う筋肉を意識しながら、丁寧にゆっくりとひとつひとつの動きを行っていきます。(60分、会員無料)

効果：カラダの奥深くに眠るインナーマッスルを強化しつつ、しなやかなボディをつくっていきます。自らの体重のみを利用するため、カラダにかかる余分な負荷が少なく、男女問わず初心者でも気軽にトライできます。



4) 『CORE TONE UP』

カラダを美しく整えたい人のために開発されたプログラム

内容：バレエダンサーが、リハビリや身体能力の向上などのために考案したジャイロキネシスをベースに構成された体幹強化 & ストレッチトレーニングです。

カラダの一部パーツをテーマに行うセルフマッサージから始まり、呼吸と連動させた全身のストレッチ、インナーマッスル・アウターマッスルに負荷をかける筋力トレーニングへと続けていきます。マットを使用し、徐々に座位から立位へ体位を変化させ、強度を上げていきます。(45分、会員無料)

効果：人間が生まれ持つねじりの可動範囲や正しい関節の位置をカラダに再認識させ、本来のカラダの動きを取り戻します。男女ともにおすすめのプログラムです。



※新プログラムの詳細は、以下 URL でご紹介しております。ぜひご参照ください。

<http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/new2015.html>

<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 74 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」13 店舗）、受託施設（指定管理含む）14 施設 / 会員数 約 25 万人

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