

都市生活者に向けたエンパワーメントジム「ティップクロス TOKYO」にて7月より  
時代を先取りする、最先端のテクノロジーとノウハウが詰まった4種の新プログラムがスタート

- ハワイやアメリカ西海岸で大人気のエクササイズ！ -

S.U.P.ボードをプールに浮かべて行う、水上のヨガ『S.U.P. Yoga』

- 世界最高峰のフットボールリーグ「リーガエスパニョーラ」の選手も導入！ -

最先端技術を駆使！ 電流を使った次世代型トレーニング『X BODY』

3次元のストレッチ！カラダのあらゆる部位を“ひねって整える”『Twis-Tone supported by Reebok』  
無心で楽しむ爽快アクアプログラム！水中の高強度インターバルトレーニング『X AQUA-FUN』



レギュラークラス初登場

<S.U.P. Yoga>



フィットネスクラブ初登場

<X BODY>



初登場

<Twis-Tone supported  
by Reebok>



夏季限定

<X AQUA-FUN>

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7月1日より順次、4種の新プログラム『S.U.P. Yoga(サップヨガ)』、『X BODY(エックスボディ)』、『Twis-Tone(ツイストーン) supported by Reebok』、『X AQUA-FUN(クロスアクアファン)』を、都市生活者向けブランド「ティップクロス TOKYO」にて開始します。なお『S.U.P. Yoga』、『X BODY』は池袋店のみ、その他2種は渋谷・新宿・池袋 全3店舗での展開となります。

**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

## 『S.U.P. Yoga』

### 【S.U.P. ボードをプールに浮かべて行う、水上のヨガ】

水上の不安定感とゆらぎの要素を利用し、陸上で行うヨガとは全く異なる浮遊感を楽しみながら、様々なヨガのポーズをとり、体幹とバランス能力を鍛えていきます。

20代から40代の女性をメインターゲットとしており、普段運動に接することが少ない方、ヨガ初心者でも気軽に楽しむことができます。レギュラーレッスンとしてフィットネスクラブに登場するのは、今回が初となります。

#### S.U.P.とは

Stand Up Paddleboard(スタンドアップパドルボード)の略称で、フィットネス大国のアメリカで流行中の、ボードの上に立ちパドルを漕いでクルージングしたり、波に乗ったりして遊ぶ、新しい水上スポーツです。その一歩進んだ楽しみ方として「サップヨガ」が生まれ、ハワイやアメリカ西海岸を中心に急速に愛好者の広がりを見せています。

#### プログラムの特長①: 水がもたらす、“非日常感&浮遊感”を体験

今までにない、水の音、揺れを感じながら行うヨガは、日常とはかけはなれた身体感覚と精神的な解放感を与えてくれます。

#### プログラムの特長②: 強い体幹・バランス能力を養い、しなやかなカラダへ

水面に浮かぶ不安定なボードに立つことで、体幹を意識したコアトレーニングにつなげます。様々なポーズへのチャレンジはバランス能力を鍛え、均整のとれたしなやかなカラダを形作っていきます。

#### プログラムの特長③: セルフコントロールで心身をコンディショニング

深呼吸をしながら、足の裏で水のゆらぎを感じ、心身のコンディションをととのえます。ゆっくりと自分自身と向き合うことができます。

#### 日本サップヨガ協会による監修

サップヨガの安全な普及啓発活動とインストラクターの育成を行う日本サップヨガ協会は、2014年に設立され、女優でタレントの田中律子氏が会長を務めます。今回、ティップ・クロス TOKYO 池袋に導入される「S.U.P. Yoga」は、フィットネスクラブのプールで行うヨガプログラムとして日本サップヨガ協会の監修により作られ、協会認定インストラクターが指導を行います。

#### ■「S.U.P. Yoga」基本情報

開始時期: 2015年7月1日  
実施店舗: ティップ・クロス TOKYO 池袋  
時間: 45分  
料金: 会員無料

レギュラークラス  
初登場



サップヨガ協会会長  
田中律子氏

## 『X BODY』

### 【ヨーロッパで大流行の次世代型トレーニング！ 総合フィットネスクラブでの提供は国内初】

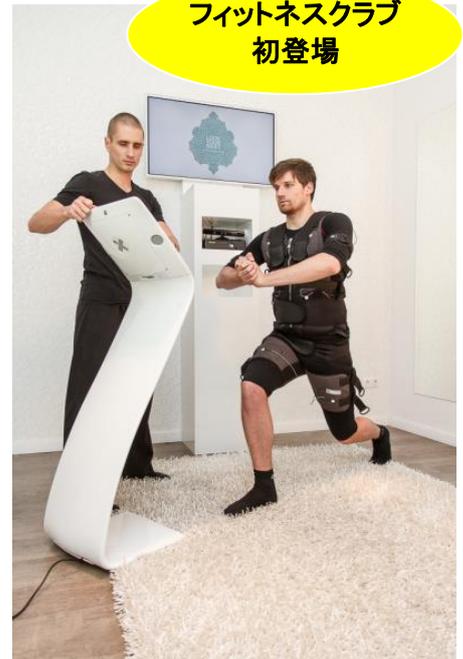
全身型 EMS(Electrical Muscle Stimulation)トレーニングシステム、「X BODY」。全身の筋肉を電気で同時に刺激することのできる専用スーツを着用しワークアウトを行います。

電流による刺激で筋肉に負荷をかけることで、短時間で高い運動効果が得られます。専門トレーナーによる 1 対1のパーソナルトレーニングで、筋力増強や健康的なダイエットといった目的に合わせて、電気刺激の強度、深度と周期をコントロールしながら行います。

長時間のハードなワークアウトではなく、専用のボディスーツを着用して基礎的な動作を繰り返すだけなので、年齢、性別を問わず気軽に取り組むことができ、またその効率の良さは忙しい現代人にぴったりです。

常に最先端のトレーニングメソッドを都市生活者に提供するティップ・クロス TOKYO では、この度まずは池袋店にて、総合フィットネスクラブとして国内では初めてこのシステムを導入いたします。

フィットネスクラブ  
初登場



#### 特長①: 20分で3~4時間の運動効果!

時間をかけて徐々に負荷を高くしていく通常のトレーニングと比べ、圧倒的な短時間で高い運動効果が得られます。20分で、通常トレーニングの3~4時間相当とされます。忙しい方や、効果を早く実感したい方におすすめです。

#### 特長②: 世界最高峰のスペインフットボールリーグ、「リーガエスパニョーラ」の選手も導入!

このシステムは、すでにヨーロッパを中心に世界25ヶ国で利用されています。世界最高峰のフットボールリーグ、「リーガエスパニョーラ」の選手をはじめ、国内ではプロゴルファーの片山晋呉さんやアテネオリンピック・金メダリストの柴田亜衣さんなど、トップアスリートも数多く取り入れています。

#### 特長③: 筋トレにも、ダイエットにも、肩こり・腰痛対策にも

このシステムは、筋力アップやシェイプアップだけでなく、筋肉が固まることにより引き起こされる疾患症状の改善にも効果を発揮します。目的に合わせて専門のトレーナーがマンツーマンで個別にサポートします。

※以下 URL よりイメージムービーをご覧ください。

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

#### ■「X BODY」基本情報

開始時期: 2015年7月下旬予定  
実施店舗: ティップ・クロス TOKYO 池袋  
時間: 30分(電圧調整や着替えを含む)  
料金: 1回6,000円、8回パッケージ42,000円、  
12回パッケージ60,000円(税別)  
<会員のみ>



初登場

## 『Twis-Tone supported by Reebok』

### 【3次元のストレッチ！カラダのあらゆる部位を“ひねって”“整える”エクササイズ】

自分のカラダと向き合い、静かにゆっくりとカラダのすみずみまで“ひねる”ことでカラダ全体をストレッチさせながら、じんわりとコンディションを“整えていく”、Reebok 社提供の新プログラムが、ティップ. クロス TOKYO の3店舗(渋谷・新宿・池袋)だけに登場します。

JBBF ボディフィットネス全日本準優勝の経験を持つ、Reebok アンバサダーのShiecaさんによるオリジナルメソッドを凝縮したプログラムです。

美しく引き締まったボディラインと、爽快感を手に入れることができます。

(開始時期:7月1日、時間:45分、料金:会員無料)

注1「JBBF」…日本のボディビル競技運営組織である、公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連名の略称。

※以下 URL よりイメージムービーをご覧ください。

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



## 『X AQUA-FUN』

### 【無心で楽しむ爽快アクアプログラム！水中の高強度インターバルトレーニング】

最新のプールアイテムを振り回し、楽しく激しくカラダを動かす、新しいタイプの爽快アクアプログラムです。水の抵抗を最大限に活用し、水中ならではの効率の良いボディデザインを実現します。

参加者は、プール内に用意された、各トレーニングアイテムが設置されているエリアを移動しながら、20秒ずつの高強度運動と休息を繰り返します。とにかく楽しく、夢中で汗をかきながら、脂肪燃焼の促進や筋力アップ、そして回復力の高いバテないカラダを作ります。

欧米で人気の高強度インターバルトレーニング(=HIIT)を取り入れた、楽しくも効果と効率を重視した、ティップ. クロス TOKYO ならではのオリジナルプログラムです。

(実施期間:7月から9月、時間:30分もしくは45分、料金:会員無料)



夏季限定



<パワーバーストバック>

「ティップ.クロス TOKYO」サイト: <http://tip.x-tokyo.jp/>

#### <参考情報> 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 79 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」18 店舗)、受託施設(指定管理含む)14 施設 / 会員数 約 26 万人