



2022年3月22日  
株式会社ティップネス

## ティップネスのノウハウを詰め込んだ、医師推奨のオールインワンプログラム カラダ年齢の若返りを応援！『健康エール』 ティップネス全店にて4月より一斉スタート！

関東・関西・東海地区を中心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、“カラダ年齢若返り応援プログラム”として、医師も推奨するオリジナルのスタジオレッスンプログラム『健康エール』を、ティップネス全店にて、2022年4月より一斉にスタートします。



### ■実年齢よりカラダ年齢。健康が気になる世代に、自己肯定感を高め充実した毎日を！

いつまでも若々しくありたいのは、誰もが願うこと。加齢による肌や体の衰えなど健康面の心配は高まります。この度スタートする『健康エール』は、長年、ティップネスが蓄積してきた健康で機能的なカラダづくりのノウハウをベースに、体力や柔軟性を向上させ、カラダ年齢を若返らせ、自己肯定感を高め自信をもって充実した毎日を過ごしていただくことを目指しています。

### ■医師も推奨。アンチエイジングに必要な運動の要素がすべて揃った、オールインワンプログラム。

プログラムには、「筋トレ」「有酸素運動」「ストレッチ」という、アンチエイジングに必要な運動要素をすべて盛り込みました。筋トレでは、起き上がる、歩く、手を伸ばすなど日常生活で行う動作をベースに、無理ない強度で、姿勢改善、腰痛予防につなげ、有酸素運動では軽快な音楽に合わせて楽しみながら血管の若返りを目指し、ストレッチでは股関節を中心に徐々に関節可動域を広げ動きを良くし、怪我の予防につなげていきます。

なお、このアンチエイジングに特化した『健康エール』は、先端予防メディカルセンターのセンター長である高瀬医師のお墨付き。このプログラムだけでカラダ年齢若返りのためのトータルケアができてしまう、オールインワンプログラムです。

プログラムの詳細はコチラ>> <https://tip.tipness.co.jp/program/21k9rissst16xm7l.html>

## ■『健康エール』プログラム概要

アンチエイジングを目的に、これひとつでカラダのトータルケアができるように設計された、オールインワンプログラム。エクササイズが初めての方、体力に自信の無い方でも無理なく参加いただけます。

- 【対象】 体力の衰えを感じ始めた方／いつまでも若々しくエネルギッシュにありたい方／運動が苦手な方  
【ねらう効果】 カラダ年齢の若返り（筋力向上／基礎代謝アップ／持久力アップ／姿勢改善／認知機能アップ etc.）  
【レッスン時間】 30分、45分の2パターン  
【プログラム構成】 ※各パートの内容とねらう効果

### 下半身の筋トレ

全身の70%を占めると言われている、下半身の筋肉を一気に鍛えます。  
⇒ **筋力アップ／歩行力アップ／お尻・下半身のシェイプアップ／基礎代謝アップ**

### 有酸素運動

簡単なステップ、パンチやキックをリズムカルに行い、血行を促進します。  
⇒ **持久力アップ／血管の若返り／脂肪燃焼／認知機能アップ**

### 上半身の筋トレ

大筋群の胸、肩、背中を効率的に鍛えて、運動効果を体感いただけます。  
⇒ **肩こり予防／姿勢改善(猫背予防)／関節・骨の強化／バスト・背中・二の腕シェイプアップ**

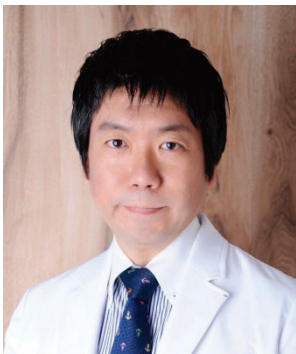
### お腹の筋トレ

日常生活で動かす機会が減って筋力低下しやすい腹筋を鍛えます。  
⇒ **腰痛予防／お腹のシェイプアップ／起き上がり動作の強化／バランス力アップ**

### ストレッチ

動きの要である股関節を中心に筋肉を伸ばします。  
⇒ **柔軟性アップ／関節の可動域アップ／怪我の予防／心身のリラックス**

## ■医師による推奨



高瀬 敦（医師・医学博士・内科医）  
先端予防メディカルセンター センター長

人生100年時代！健康で楽しく長生きするために運動は不可欠です。アンチエイジングな運動効果として ①筋トレは筋力、筋肉を増やし姿勢制御を維持することで運動器疾患によるトラブルが改善。②有酸素運動は全身運動により酸素を取り込み、体力や持久力を高め、基礎代謝の活性化や心肺機能を維持します。③ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防、疲労回復、肩こり・腰痛などの改善が期待されます。『健康エール』ではこれらのエクササイズが無理なくオールインワンで受けられます。

## ■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 3-13-16 三田 43MTビル 14F  
創立：1986年10月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネススクラブの経営／店舗数：直営店 167 店舗、  
受託施設（指定管理含む）15 施設  
▷ホームページ <http://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram [https://www.instagram.com/tipness\\_tipness/](https://www.instagram.com/tipness_tipness/)  
▷Twitter [https://mobile.twitter.com/tipness\\_jp](https://mobile.twitter.com/tipness_jp) ▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/>