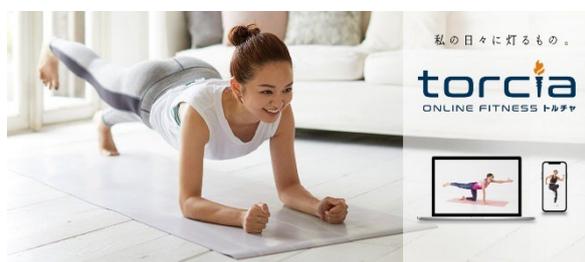




## 日本初開催の『国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド』にトルチャが参画！ 9月16日（金）～18日（日）オンラインフィットネスの無料レッスンを配信

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：東京都千代田区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、日本初開催となる、世界 140 各国が参加するウェルネスイベント『国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド』に参画し、9月16日（金）、17日（土）、18日（日）の3日間、オンラインフィットネス トルチャにて、どなたでも無料で参加可能なオンラインレッスンを配信します。



『国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド』とは、ウェルネス体験への参加を啓発するため、秋の Equinox（昼と夜の時間が同じになる、日本では秋分の日）に、世界 140 ヶ国で開催される一大ウェルネスイベントです。各事業者が企画したウェルネスクラスやイベントを、9月16日（金）、17日（土）、18日（日）の3日間で同時多発的におこないます。今年日本でも初開催されるこのイベントにオンラインフィットネス『トルチャ』が参画し、3つのレッスンを無料配信します。

### ■特別無料配信レッスン

#### ・9月16日（金）12：00～12：30 「美ボディメイク B to B バランス」

Brain「脳」で意識して、Body「体」を動かす“新感覚”のバランス・エクササイズ。肩甲骨と骨盤の回旋をベースに、体幹から連なる動作で、カラダの内側から美ボディメイク！理想のアンチエイジングが狙えます！

#### ・9月17日（土）20：30～21：00 「ヒーリングストレッチ」

動的ストレッチにより関節の可動域が広がり、さらに静的ストレッチにより全身の血液循環が良くなり疲労回復を促します。心身の疲労回復を目的としたストレッチをおこなうリラクゼーションクラスです。

#### ・9月18日（日）9：00～9：30 「スタイルアップエクササイズ」

音楽に合わせて全身をしなやかに動かしながら有酸素運動をおこないます。全身の血流を良くして、関節の可動域を広げることで、スタイルアップを目指していきます。

### ■参加方法

会員登録は不要です。各レッスンの開始時間に下記 URL からご参加ください。

<https://online.tipness.co.jp/playlist/86ad18a7a051455bb034454a1ee55408>

▶トルチャの詳細はこちら>> <https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

▶『国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド』の詳細はこちら>> <https://wellnessweekend.jp/>