



2023年8月28日
株式会社ティップネス

**フィットネス初心者も、低体力者も。「免疫ケア」で健康なカラダづくりを
ティップネス「免疫ケア体操」9月1日（金）よりスタート
官民連携「げんきな免疫プロジェクト」活動の一環として、ウェルネスライフに貢献**

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：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、運動による「免疫ケア」を目的に、フィットネス初心者や運動が久しぶりな方、体力に自信がない方もムリなく参加できる20分間のレッスンプログラム「免疫ケア体操」を、ティップネス各店にて9月1日（金）より順次スタートします。



■「免疫ケア」の重要性を発信するプロジェクト。その活動の一環として生まれたレッスンプログラム。

「免疫」は、ウイルスや細菌からカラダを守るために自然に備わっている防御システムで、健康の土台です。免疫機能が正常に働くことで、人々は健やかな生活を維持できます。当社が参画する、官民連携による「げんきな免疫プロジェクト」は、「免疫ケア」の重要性を発信し、生活者一人ひとりが元気で前向きに、安心して過ごせる日常に貢献していくことを目的として、今年5月に発足しました。当社はこのたび、その活動の一環として、運動による「免疫ケア」のためのレッスンプログラムをスタートします。

■“いつも体調がよく、気持ちよく動くカラダ”をつくるための、キツすぎない20分間。

「免疫ケア体操」は、フィットネス初心者も、運動が久しぶりな方も、体力に自信のない方も、安心して気軽に参加いただける20分間のショートプログラムです。①リズムに乗って楽しみながらカラダを温める「リズムストレッチ」②筋肉をほどよく刺激し自律神経を整える「ボディウェイトトレーニング」③心地よくひねる動きで腸の健康をサポートする「美腸ストレッチ」の3つのパートで構成されています。キツすぎない強度で、参加者には楽しみながら自分のペースで続けていただき、いつも体調がよく、気持ちよく動くカラダを手に入れてもらうことを目指します。

プログラムの詳細（9月1日より公開）>> <https://tip.tipness.co.jp/program/2mom2dwpqs1ou65p4.html>
げんきな免疫プロジェクト特設サイト>> <https://www.genkimeneki.jp>