



2024年3月29日
株式会社ティップネス

日常にリズムを。5か国8種類のダンスが一度に体験できる45分間 「MOVE BODY DANCE」4月1日よりスタート

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：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、世界のさまざまなジャンルのダンスが一度のレッスン内で体験でき、リズムに乗ってカラダを動かす楽しさを追求する新プログラム「MOVE BODY DANCE（ムーヴ ボディ ダンス）」を、ティップネス各店にて、2024年4月1日よりスタートします。



■2年半で延べ248万人が参加した、ティップネス人気No.1プログラムシリーズの第5弾。

「ココロとカラダを動かすことが人生を豊かにする——」コロナ禍であらためて強くした思いから、ティップネスオリジナルの「MOVE BODY」シリーズは生まれました。これまでに格闘技や筋トレ、脂肪燃焼などをテーマに、シンプルな動きでフィットネス初心者から愛好者までが同時に楽しめることを目指したこのシリーズは、スタートから2年半で延べ248万人という多くの方々に参加いただきました。「MOVE BODY DANCE」はその第5弾としてスタートします。

■多彩なジャンルのダンスを気軽に楽しむことができる、フュージョンプログラム。

小・中学校の体育の授業でダンスが必修化されてから10年以上。2021年にはプロのダンスリーグ「Dリーグ」が誕生するなど、近年日本のダンス人口は爆発的に増加しています。フィットネスクラブでもダンスプログラムは常に人気の上位にあり、多くの会員の方々が楽しんでます。そんな中、ティップネスではこの度、多彩なダンスの魅力を一度に体感できる、フィットネスクラブならではのプログラムをスタートします。テクニックよりも、音楽にシンクロさせてカラダを動かすことを追求し、運動の楽しさだけでなくココロが奮い立つ、そんなプログラムです。3か月ごとにジャンルが入れ替わり、まずはVer.1として、「ラテン」「アラビアン」「ジャズ」「K-POP」など、45分のレッスン内で5か国8種類のダンスが楽しめます。

プログラムの詳細はコチラ>> <https://tip.tipness.co.jp/program/2q8k5vuq5d05mgq8j.html>

■「MOVE BODY DANCE」 概要

- 【特徴】 1回のレッスンで、世界のさまざまなジャンルのダンスを体験できます。直感的な動きでリズムに乗って楽しめます。
 【ねらう効果】 脂肪燃焼、スタミナアップ、スタイルアップなどのカラダへの効果に加え、ココロを奮い立たせる効果を狙います。
 【レッスン時間】 45分、30分の2パターン
 【プログラム構成】 ※ジャンルは固定せず3か月ごとに変わります。下記は Ver. 1 の45分レッスンの場合。

	《ジャンル》	《目的/ポイント》	《内容》
①	AERO エアロビクス	関節と筋肉をほぐす	クラシックなトレーニングエアロビクスをダンステイストに。徐々に身体を温め、関節と筋肉を丁寧にほぐしてダイナミックに動く準備をします。
②	LATIN ラテン	美姿勢と 柔らかな動き	ラテンのにぎやかで軽快な音楽に乗って、骨盤を立体的に動かす特有のステップで、美姿勢と柔らかな動きを身につけます。
③	REGGAETON レゲトン	理想のウエスト・ ヒップライン	レゲエミュージックに乗って、大胆に、没頭して、踊ります。特徴的な腰の使い方で、理想のウエスト、ヒップラインをつくります。
④	ARABIAN アラビアン	しなやかな所作	最古のダンスといわれているアラビアン。妖艶な音楽にあわせてカラダで音を奏で、流れるように踊り、しなやかな所作を身につけます。
⑤	HOUSE ハウス	スタミナUPと 美脚	アップテンポな音楽でリリリ、スピーディーに動く、クールで爽やかなダンス。スタミナアップと美脚ゲットを目指します。
⑥	HIPHOP ヒップホップ	発散〜リセット	重低音響くインパクトのある音の中で、自由に、力強く踊ります。自分の内なる感情をダンスに表現し、カラダもココロも発散、リセットします。
⑦	JAZZ ジャズ	美しいシルエット や動き	滑らかでキレのある、メリハリが特徴のジャズダンス。世界のヒット曲に乗ってその世界観を表現し、美しいシルエットや動きを身につけます。
⑧	K-POP Kポップ	キャッチーな 振り付け	韓国アーティストの楽曲にあわせて、思わず真似したくなるキャッチーな振り付けと、ミュージックビデオを彷彿とさせる動きを取り入れたダンスで、気分を盛り上げます。

▷プログラムの動画をご覧ください > > <https://youtu.be/ixIqYc-L5Lo>

「MOVE BODY」シリーズ 既存のプログラム



第1弾
格闘技エクササイズ
「MOVE BODY FIGHT」
<https://bit.ly/4cx2yif>



第2弾
筋力トレーニング
「MOVE BODY POWER」
<https://bit.ly/4aB1GrD>



第3弾
シェイプアップ
「MOVE BODY SHAPE」
<https://bit.ly/3xdFwgB>



第4弾
“整える”に特化
「MOVE BODY CONDITION」
<https://bit.ly/3TCOEEmh>

■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：〒102-0081 東京都千代田区四番町5番地6 日テレ四番町ビル1号館3階
 創立：1986年10月／代表者：岡部 智洋／事業内容：フィットネススクラブの経営／店舗数：直営店143店舗、
 フランチャイズ3店舗、受託施設（指定管理含む）14施設
 ▷ホームページ <https://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/
 ▷X (旧 Twitter) https://mobile.twitter.com/tipness_jp ▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/>