



2024年9月27日
株式会社ティップネス

第1次ピラティスブームの先駆けとなった、ティップネスの「マットピラティス」が復活！ 新感覚ピラティスプログラム2種とあわせ、10月よりティップネス全店にてスタート

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、約20年前の第1次ピラティスブームの先駆けとなったティップネスのスタジオプログラム「MAT PILATES」、音楽に乗ってリズムカルに動く「POWER FLOW PILATES」、TRXを使ってジムでおこなう「FOCUS PILATES」の3種類のピラティスプログラムの提供を、2024年10月よりティップネス全店にてスタートします。



■ 日本における“第1次ピラティスブーム”の先駆けといえる、ピラティスの王道「マットピラティス」

今から約20年前にあたる2000年代の初頭、ハリウッドセレブの間で火がついた、アメリカでのピラティスブーム。そこから日本ではティップネスがいち早く、フィットネスクラブのスタジオプログラムとして「マットピラティス」を導入し、多くの女性たちに支持されました。その伝説ともいえるピラティスプログラムがこのたび「MAT PILATES」として復活します。

第3次ピラティスブームといわれる現在は、マシンピラティスの人気が高く、専門スタジオも数多く存在しますが、このたび新たに提供を開始する「MAT PILATES」は、特殊な器具を使うマシンピラティスとは違い、マット1枚あればどこでも気軽にできるのが最大の特徴です。日常生活に取り入れやすく頻度を自分でコントロールできるので、スタジオでのレッスン参加に加えて自宅で実践することで、より着実に効果につながります。トレーニングの基本として“姿勢”にこだわるティップネスが自信をもって提供する、“キレイな姿勢をとり戻し、キレイな身のこなしを手に入れる”ピラティスの王道プログラムです。

■ 同時に、ティップネスならではの新感覚のピラティスプログラム2種が登場。

人気のピラティスですが、中には「難しそう」「地味であり楽しめないのでは？」という、とっつき難いイメージを持つ人もいます。そこでティップネスでは、より多くの方々に気軽にピラティスを楽しんでもらうため、ピラティスメソッドを軸にした2種類の新しいオリジナルプログラムを開発しました。

ひとつは、軽快な音楽に乗ってリズムカルに動きながら全身を引き締める「POWER FLOW PILATES」。ピラティスメソッドを用いた筋トレプログラムです。もうひとつは、TRXとピラティスのハイブリッドスタイルの「FOCUS PILATES」。米国海軍特殊部隊が発祥のコアトレーニングであるTRXサスペンションを使用し、ジムでおこなう15分間の時短プログラムです。美尻・美腹・美姿勢の3クラスをご用意し、パーツ別に集中的に鍛えます。

いずれのプログラムも、ピラティス初心者はもちろん、あまり運動が得意でない方にも安心して楽しんでいただけます。

■「MAT PILATES」 概要

- 【特徴】 マット1枚で手軽にできる、最も基本的なピラティスエクササイズ。特別な器具を用いず、自重を使っておこないます。
- 【ねらう効果】 体幹を強化し、姿勢を整え、柔軟性を高めることで、肩こりや腰痛など日常の不調の解消を狙います。
- 【レッスン時間】 30分、45分の2パターン
- 【プログラム構成】



パート	ビフォーチェック	モビライザー	スタビライザー	アフターチェック
	ウォーミングアップとともに、鏡を使いながら姿勢と可動域をセルフチェックします。	背骨を様々な動かすことで可動性を高め、キレイな姿勢をとり戻していきます。	体幹を鍛え安定性を高めることで、キレイな身のこなしを手に入れていきます。	鏡を見ながら姿勢と可動域をセルフチェックし、エクササイズによるカラダの変化を確認します。

▷プログラムの詳細・動画はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/263xont3pezx1nm0a.html>

■「POWER FLOW PILATES」 概要

- 【特徴】 ピラティスと筋トレが融合した、軽快なリズムに乗っておこなうエクササイズです。
- 【ねらう効果】 身体の引き締め、ボディメイク、筋力アップを狙います。
- 【レッスン時間】 30分、45分の2パターン
- 【プログラム構成】



パート	スタンディングパート	マットパート	アンコール
	軽快な音楽に乗って下半身中心の筋トレをおこないます。下半身の引き締めと同時に姿勢も整えていきます。	マットを使ってお腹と背中を中心としたエクササイズをおこないます。上半身の引き締め、肩こり腰痛などの不調改善を狙います。	「スタンディング」「マット」パートの種目をアンコール。皆でシンクロする一体感、発汗の心地良さを感じながら総仕上げします。

▷プログラムの詳細・動画はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/22cwoeh3ql8jlebh8.html>

■「FOCUS PILATES」 (美姿勢/美腹/美尻) 概要

- 【特徴】 TRX サスペンション用い、ジムスペースでおこなうピラティスエクササイズ。短時間で「姿勢」「お腹」「お尻」をそれぞれ集中的に鍛えます。
- 【ねらう効果】 猫背の予防（美姿勢クラス）、うきわ肉の予防（美腹クラス）、尻下がりの予防（美尻クラス）
- 【レッスン時間】 15分、20分の2パターン



▷プログラムの詳細・動画はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/269a8b7nxellh7m7b.html>

■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）11施設
 ▷ホームページ <https://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/
 ▷X https://mobile.twitter.com/tipness_jp ▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/>