



2024年10月3日  
株式会社ティップネス

**心身への効果が立証されたティップネスのレッスンプログラム「健康エール」が  
全国どこからでも参加可能に！  
オンラインフィットネス「トルチャ」にて10月6日より配信スタート**

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、このほど実施した検証研究において、ティップネスのレッスンプログラム「健康エール」への継続参加が心身にさまざまな効果をもたらすことを確認しました。これを受けて、より多くの方々にこの「健康エール」のレッスンを届けるため、オンラインフィットネス「トルチャ」で10月6日より配信を開始します。



ウェルネス実践者を増やし、国民の健康寿命延伸に取り組むティップネスでは、このほど、かねてより提供してきたスタジオレッスンプログラム「健康エール」を用いて、習慣的なフィットネス運動が心身に与える影響をテーマに検証研究をおこないました。その結果、プログラムへの継続的な参加で、体脂肪率の減少、体力向上、健康観の改善、さらに医学的にも善玉HDLコレステロール上昇などといった効果がみられ、今年開催された第24回日本抗加齢医学会総会においてその詳細を発表することができました。（※）

「健康エール」は、カラダのトータルケアを目的に、カラダ年齢の維持や若返りに必要な3つの要素（筋トレ・有酸素運動・ストレッチ）がすべて盛り込まれたオールインワンプログラムです。ティップネスではこの結果を受け、より多くの方々に「健康エール」を受講いただけるよう、オンラインフィットネス「トルチャ」のレギュラープログラムとして10月より配信を開始することにしました。レッスンは毎週日曜の朝8時15分から30分間のライブ配信のほか、アーカイブで翌月末までの視聴が可能。トルチャのご利用が初めての方は、100円で1か月間トルチャを試せる「100円トライアル」があるので、気軽に体験いただけます。

トルチャの詳細 > <https://online.tipness.co.jp/lp/index.html>

※検証研究は先端予防医療センターの医師監修のうえ実施し、発表はそのセンター長である高瀬敦医師と共同でおこないました。発表内容の詳細はこちらをご覧ください。 [https://cloud.ml.tipness.co.jp/info\\_014](https://cloud.ml.tipness.co.jp/info_014)

ティップネスは実店舗でのサービス提供だけでなく、オンラインフィットネス「トルチャ」を通じて、店舗のない地域へのウェルネス機会の提供も積極的におこない、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

## ■ 検証研究のサマリー

運動習慣のない比較的健康的な40歳以上の女性を対象に、「健康エール」レッスンによる運動を週2回、3か月間実施。その前後で体組成や血圧、血液検査、尿検査などの値、体力、意識や行動の変化を測定したところ、体脂肪率の減少、体力向上、健康観の改善、さらに医学的にも善玉 HDL コレステロール上昇などといった効果がみられました。



発表内容全文はこちら > [https://cloud.ml.tipness.co.jp/info\\_014](https://cloud.ml.tipness.co.jp/info_014)

## ■ 「健康エール」概要

「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んだ「オールインワン」のエクササイズプログラム。筋トレでは、起き上がる、歩く、手を伸ばすなど日常生活でおこなう動作をベースに、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。激しいトレーニングではないため、ふだん運動習慣のない方でも参加しやすく、カラダ年齢維持・若返りのためのトータルケアが可能です。

「健康エール」の詳細はコチラ > <https://tip.tipness.co.jp/program/21k9rissst16xm7l.html>

## ■ オンラインフィットネス「トルチャ」とは

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス。ヨガ、ピラティス、ダンスをはじめ、さまざまなニーズやレベルに合わせたレッスンをご用意しています。ティップネスの人気インストラクターによる、わかりやすい本格的なレッスンをご自宅で受講いただけます。



★トルチャの利用が初めての方は、100円で1か月間トルチャのお試しができます。

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

## ■ 株式会社ティップネス 概要

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：代表取締役社長 岡部 智洋

事業内容：フィットネスクラブの経営

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