



1レッスンで、スクワット約500回分の刺激！！※当社調べ

「高さ」「丸み」「奥行き」三拍子そろった世界基準の美尻をつくる

## 『Hip Make Dance BUMBUM（ヒップメイクダンス ブンブン）』

10月1日よりティップネス各店にて順次スタート！

世界的な“美尻ブーム”を受けて開発した、日本初の「ヒップメイク」特化型プログラム  
ラテンのリズムに合わせて徹底的にヒップをひねり・ねじり・鍛え抜く！

首都圏・関西・東海地区を中心に61店舗の総合フィットネスクラブを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：武信 幸次）は、“美尻”獲得に特化した日本初のユニークなダンスプログラム『Hip Make Dance BUMBUM（ヒップメイクダンス ブンブン）』を、10月1日（土）より順次、ティップネス各店でスタートします。

『BUMBUM』は、ポルトガル語で「おしり」を意味します。

著名アーティストのミュージックビデオが火付け役となり、欧米を中心に巻き起こっている「美尻」ブーム。それを背景として、日本の潜在的な美尻ニーズに応えるべく開発した『Hip Make Dance BUMBUM』は、本格的かつユニークな「ヒップメイク」特化型のスタジオプログラムです。ヒップメイク以外の要素をできるだけ排除し、より効果を高める仕掛けがなされた45分間のレッスンは、なんとスクワット約500回分に相当（当社調べ）。ラテンミュージックに合わせてダンスを楽しみながら、高く・丸く・奥行きのある「世界基準」の美しいヒップ獲得を目指します。

平面的なヒップに悩む女性に、スキニーフィットパンツをはじめとしたファッションアイテムをこの秋一段とオシャレに着こなしたい方に、ティップネスが自信を持ってオススメする新プログラムの誕生です。



こちらから動画をご覧ください >>

[http://tip.tipness.co.jp/start\\_tipness/featureprogram/bumbum/](http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/bumbum/)

### 本件に関するお問い合わせ先

ティップネス広報事務局（アズ・ワールドコム ジャパン内） 担当：三輪、星野、馬屋原  
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: tipness-press@w-az.co.jp

### その他、ティップネスに関するお問い合わせ先

株式会社ティップネス マーケティング部  
広報担当：武藤 / TEL: 03-3769-8706 FAX: 03-3769-9335

## ■『Hip Make Dance BUMBUM』プログラムの特長

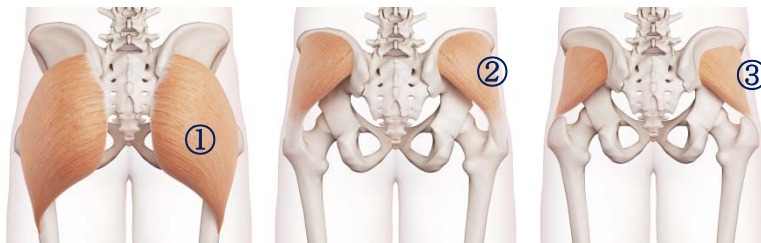
### 「美尻」獲得に不可欠な臀筋群を効果的に刺激し、立体的なヒップラインを実現

美尻の世界基準 ①奥行きがある ②ヒップトップが高い ③丸い の3要素を併せ持つ、立体的な理想のヒップを目指します。プログラムでは、やみくもにヒップをひねったり、ねじったりするのではなく、ヒップラインを司る「臀筋群」を構成する大臀筋・中臀筋・小臀筋それぞれに効果的な刺激を与え、立体的で魅力的な、美しいヒップラインをつくっていきます。



世界基準をベースに提議  
した独自の“美尻”基準

①奥行き ②高いヒップトップ ③丸み



臀筋群 (musculus gluteus) の構成と役割

①大臀筋…奥行きとヒップトップ ②中臀筋…丸みをつくる  
③小臀筋…それぞれの動作をサポート

### 独自メソッドを活かし効果を追求したプログラム構成。さらにダンスの Fun 要素がプラスされ、続けたいくなる！

▽スイッチを入れて効果的に使える状態へ 《アクティベーション①ウォーミングアップ》  
カラダが本来持っている力を引き出す“ティップファンクショナル・トレーニング”をベースに、  
臀筋群へスイッチを入れ、まずは“ヒップを使える状態”に整えます。

▽その先のエクササイズ効果を最大化 《アクティベーション②エクササイズパート》  
集中的に、ひたすら臀筋群への刺激を与えます。これにより、その先のパートでの  
エクササイズ効果を最大化します。

▽ラテンのリズムに乗って楽しく鍛え抜く！ 《ダンスエクササイズパート》  
アップテンポなラテンミュージックに合わせて踊る、ヒップ強度の高い「おしりダンス」  
で、たっぷり汗をかき脂肪燃焼しながら「おしりを鍛えていること」を実感する  
パート。とにかくおしりをブンブン振って、リズムに乗って楽しめます！



「スクワット 500 回」は定期的に続けるのが大変ですが、このプログラムなら、楽しく続けることができます！

※1レッスン 45 分/ティップネス会員であれば参加無料。

会員プランや月会費については、ホームページ (<http://tip.tipness.co.jp/>) をご覧ください。

## ■ 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：〒108-0073 東京都港区三田 3-4-10 リーラヒジリザカ 4F

創立：1986 年 10 月 / 代表者：武信 幸次 / 資本金：1 億 4000 万円

事業内容：フィットネスクラブの経営

店舗数：直営店 107 店舗（「ティップネス」57 店舗、「ティップ.クロス TOKYO」3 店舗、「ティップネス丸の内スタイル」

1 店舗、「FASTGYM24」46 店舗）、受託施設（指定管理含む）14 施設

会員数：約 26 万人