

最先端フィットネス拠点「ティップ.クロス TOKYO」が提供する、2017年の新プログラム第一弾

滑ってひねって引き締める！まるでスケートのような新感覚！！

アメリカ発祥の  
ツールを使った

スリー・アクト スライド  
日本初プログラム『3ACT SLIDE』をスタート

“滑る”動作を楽しみながら、短時間で美しいボトムラインと高性能ボディをゲット！

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、2017年の新プログラム第一弾として、『3ACT SLIDE（スリー・アクト スライド）』を、ティップネスの都心店ブランド「ティップ.クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋の3店舗にて1月より開始します。



■ とにかく楽しい！しかも本格派！女性にうれしい新感覚トレーニング

『3ACT SLIDE』は、アメリカ発祥のユニークな円形のトレーニングツールを用いて行う、日本初のプログラムです。直径約 2メートルの円の中で、前後・左右・回旋と、さまざまな方向へ滑ったり身体をひねったりすることで、効果的に下半身を引き締め、同時に身体の機能性（動作パフォーマンス／関節の可動性／バランス感覚など）をアップします。

このプログラムの特徴は、とにかく「楽しい」こと。メインパートでは、まるでスケートを滑るような、あるいは学校の廊下で走って滑った子供の頃感覚を思い出すような、楽しい動作を連続して行います。「おしり」「内もも」「お腹まわり」にフォーカスした 20 分のレッスンは、滑る楽しさに熱中しているうちに自然に体幹も使うため、美しいボトムラインと高性能ボディをつくります。アメリカでは医療現場でのリハビリにも活用されているこの円形ツールを使った、「楽しい本格派エクササイズプログラム」。ティップ.クロス TOKYO がこのたび自信をもってお届けします。

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  
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、ティップ.クロス TOKYO 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

## ■ 『3ACT SLIDE』とは

- 3 …3面（前額面、矢状面、水平面）のACT（動き）
- A …Attractive（魅力的な、わくわくする）
- C …Circular（円形、回旋）
- T …Total Fitness（総合的なフィットネス）



## ■ 『3ACT SLIDE』で得られるさまざまな効果

- ①おしり、内もも、お腹まわりを中心とした筋力トレーニングによる引き締め
- ②「滑る」動作で自然と体幹が使われることによる身体の機能向上
  - ・動作パフォーマンス向上
  - ・可動性向上
  - ・バランス（平衡感覚）向上
  - ・リアクション（反応）向上
  - ・パワー（敏捷性）向上
- ③サーキットトレーニングによる脂肪燃焼

## ■ 『3ACT SLIDE』で行うスライドトレーニング種目

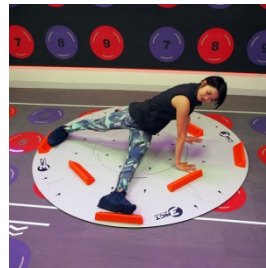
お腹まわりから下半身を集中的に引き締め、脂肪を燃焼させるメイン4種目。



**ランジ系種目**  
（主に下肢の筋トレ）  
⇒おしりの引き締め



**アダクション系種目**  
（主に下肢の筋トレ）  
⇒内ももの引き締め



**プランク系種目**  
（主に体幹の筋トレ）  
⇒お腹まわりの引き締め



**スライド系種目**  
（主に無酸素運動）  
⇒脂肪燃焼

## ■ プログラム紹介動画 URL

<http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/newprogram.html>

※1レッスン20分/ティップ.クロス TOKYO 会員であれば参加無料。

会員プランや月会費については、「ティップ.クロス TOKYO」ホームページ（<http://tip.x-tokyo.jp/>）をご覧ください。

## 「ティップ.クロス TOKYO」について

「ティップ.クロス TOKYO」は、ティップネスの都心型ブランドです。都心に集う、新しい文化・情報を吸収しながら積極的に自己を高めるエンパワーメントな人々が、「ボディ・スタイル・センスを磨く」ために集う全く新しいジムとして2011年に誕生。「最先端トレンドを取り入れた質の高い本格志向のサービス」「利用者のモチベーションを高める斬新で先進的な演出」、「ファンクショナルトレーニングメソッドを軸とした新しい価値の提案」を柱に、渋谷・新宿・池袋の3店舗を展開しています。

ティップ.クロス TOKYO 提供  
「楽しい本格派エクササイズプログラム」  
主なラインナップ>>



ハンモックエクササイズ



プランコハイ・ワークアウト



バンジーワークアウト

## 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 リーレジリザカ 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 119 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」58 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設 / 会員数：約 30 万人