



スパルタン ワークアウト クロスバージョン

## 目指せ！世界最高峰の障害物レース『SPARTAN WORKOUT～X.ver～』

### 話題の筋膜リリースを最先端のツールとテクニックで『SMC テクニック～筋膜リリース～』

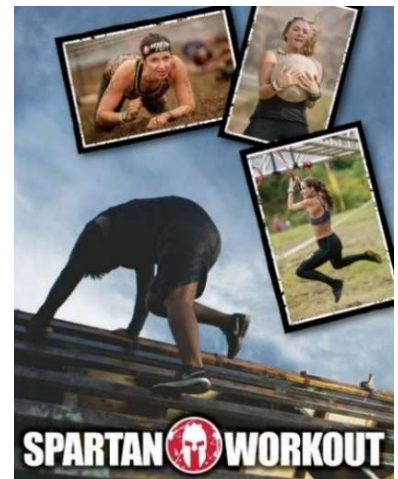
#### 秋の新スタジオプログラム 2 種、「ティップ.クロス TOKYO」にて 10 月より開始

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、10月1日（日）より、『SPARTAN WORKOUT X.ver（スパルタンワークアウト クロスバージョン）』と『SMC テクニック～筋膜リリース～』、2 種類の新プログラムをティップネスの都心店ブランドである「ティップ.クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋の各店に導入します。

### 【1】自分を超越え！ タフなスパルタンボディをつくる『SPARTAN WORKOUT ～ X.ver ～ 』

#### ■ 世界最高峰の障害物レース「Reebok Spartan Race」

ハードに肉体を鍛え上げる「タフフィットネス」トレンドを背景に、海外で人気を博している障害物レース、なかでも“世界最高峰”と言われるのが「Reebok Spartan Race」です。今年も 30 カ国で 240 を越えるレースが開催され、5 月には日本に初上陸、大きな盛り上がりを見せました。公式スポンサーである当社は、既に 6 月にティップネスバージョンのスタジオプログラム『SPARTAN WORKOUT』をスタート、10 月に開催される次回大会<sup>(\*)</sup>には、多くの会員様を募り「チームティップネス」としての参加も予定しています。



#### ■ リアルなツールでエキサイティングなスタジオ体験

今回ティップ.クロス TOKYO で開始する『SPARTAN WORKOUT ～X.ver～』は、実際のレースに直結したリアルなツールを設置し、タフでエキサイティングな体験をスタジオ内で提供します。参加者をグループ分けして行うクライマックスでは、レースさながらに競い合いながら自らの追い込み、障害物をクリアする達成感、爽快感を味わうことができます。レースを目指す方はもちろん、機能的で引き締まったカラダをつくりたい方、発散したい方などにオススメの、“ジブンを超越え”ことを目指す爽快なプログラムです。

#### ▷ レッスン概要【1レッスン／45分】

『SPARTAN WORKOUT ～X.ver～』最大の特徴は、「オブスタクル サーキット」と呼ばれる高強度トレーニングです。実際の障害物に直結する 6 種類のツールを配備した実践的なステーションを巡回しながら、タフなフィジカルをつくりこんでいきます。

ステーション	1	2	3	4	5	6
動作	引っ張る	ぶら下がる	押す・支える	運ぶ	フロア	跳ぶ・くぐる
障害物に対応したリアルなツール	滑車ロープ 	リング 	ウォーターバッグ 10 kg 	ウォーターバッグ 20 kg 	ステップ台 	ポール 
障害物の種目						

(\*) 第 2 回 大会 … ○開催日：10/21、22 ○会場：相模湖プレジャーフォレスト ○大会ホームページ [www.spartanrace.jp](http://www.spartanrace.jp)

## 【2】トップアスリートも実践する科学的手法で、筋膜にアプローチ！『SMCテクニック～筋膜リリース～』

近年、カラダのコリや痛みを解きほぐす手段として、「筋膜リリース」が雑誌やテレビなどで注目を集めています。この度ティップ・クロス TOKYO が提供するのは、アメリカの最先端スポーツ科学に基づき開発されたプログラム『SMC\*テクニック～筋膜リリース～』です。皮下組織の浅部と深部に効果的にアプローチができる最新のツールを用い、トップアスリートも実践する科学的理論に基づいた手法で、筋膜に潤いと感覚の活性化を促し正常化していきます。これにより関節可動域の向上、姿勢改善、カラダの癖や不快感が軽減され、動作がよりスムーズで軽くなります。

(\*SMC : Self Myofascial Conditioning セルフ筋膜コンディショニング)

### ▷ レッスン概要 【1レッスン/30分】

専用ツールを用い、5つのテクニック（ローリング、ロックング、レストイング、リリースング、レイキング）を通じたセルフ筋膜コンディショニングにより、独力では実践が難しい筋膜リリースを適切に実施します

### ▷ 専用ツール



#### ゲイター

900個以上の小さな突起により広範囲を刺激。圧を加えるだけでなく、5つのテクニックを用いた効率のいい筋膜リリースを可能にします。



#### ビースティ・ボール

ピンポイントで筋膜リリースを行うのに効果的です。突起により深部組織に刺激を加えることができます。



※両プログラムともに会員は参加無料です。詳細は、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。

2017年9月より、当社が首都圏を中心に多店舗展開する24時間型ジム「FASTGYM24（ファストジム トゥエンティフォー）」との共通利用サービスを開始、この首都圏ネットワークにより、都心で最先端トレーニング指導を受けながら自宅近くで24時間手軽に自分磨きができるという理想的なフィットネス環境を提供しています。

※詳細はホームページのこちら (<http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/newplan.html>) 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 3-13-16 三田 43MTビル 14F

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 131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」70店舗）、受託施設（指定管理含む）13施設／会員数：約30万人

### 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、大塚  
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