

ティップネスの都心ブランド「ティップ・クロス TOKYO」が提供する、2018年最初の新プログラム

働き世代の多くが感じる身体の悩み(肩こり・冷え・むくみ・肌荒れ etc.)解決の鍵は「筋肉」にあった！

ス マ ー ト ボ デ ィ リ カ バ リ ー

『SMART BODY RECOVERY』を1月よりスタート

「筋トレ」から「筋コン」へ。筋肉を整えてストレスフリーな身体を目指す、コンディショニングプログラム

首都圏・関西・東海地区を中心に 60 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、2018年1月4日（木）より、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、新プログラム『SMART BODY RECOVERY（スマートボディーリカバリー）』を導入します。



■ 働き世代が抱える身体に関する悩みの多くが、筋バランスの不調が原因

近年、「腹筋女子」や「筋トレ女子」がブームになるなど、筋肉に注目が集まっています。筋肉は、「鍛える」ことで見た目が美しくなるのはもちろんですが、実は「整える」ことで様々な効果を得ることができます。肩こり・腰痛・冷え・むくみをはじめ、体型のくずれや肌のハリ・ツヤ消失など、働き世代が抱える身体の悩みの多くが、筋バランスの崩れが原因であることが近年わかってきています。そこでティップ・クロス TOKYO では、この筋バランスに着目、それを整えることで、様々な不調の原因を解消し、健康的でストレスフリーな身体を手に入れるための新プログラムを導入します。

■ 「サボっている筋肉」を目覚めさせ「再教育」。筋肉のスペシャリストが開発したコンディショニングプログラム。

『SMART BODY RECOVERY』は、筋肉を整えてストレスフリーな身体を目指す、全4回有料のマンツーマンプログラムです。各セッションでは、毎回のモニタリングで身体の歪みや癖を見つけ出し、その状態に適したメニューを実施します。歪みや癖を整え、正しい骨格や動作を取り戻すために脱力を促す「リセット」手法と、その状態を持続させるために、普段使えていない（サボっている）筋肉を目覚めさせ再教育する「アクティブ」手法で行う、「アクティブ&リセットメソッド」を用いるのが最大の特徴です。

プログラムの開発は、国内におけるコアトレの第一人者ともいわれる筋肉のスペシャリスト、有吉与志恵氏（日本コンディショニング協会会長）が担当。各セッションは、直接その指導を受けたコンディショニングトレーナーがマンツーマンで行います。また、プログラム終了後も効果を継続できるように、日常から実践できるセルフコンディショニングの習得もサポートします。

■ セッションの流れ



「モニタリング」パート

目的や身体の状態をヒアリングし、立位・長座位・仰向けの姿勢で細かく身体をモニタリング。歪みや癖を観察しお客様に適したメニューをご提案。



「リセット」パート

日常生活や運動により生じた身体の歪みや癖を整えるメソッド。コンタクトにより脱力を促し、小さな揺らぎで関節に関わる筋肉を効果的にリセット。



「アクティブ」パート

使えていない筋肉を再教育するメソッド。リセットによって取り戻した正しい骨格や動作を持続させ、歪みや不調のない身体へ。

■ プログラム概要

料 金： ¥22,000（税込 ¥23,760）

回 数： 全4回（目安は週1回×4週間）

内 容： マンツーマンでのコンディショニング指導

実施店舗： ティップ・クロス TOKYO 渋谷・新宿・池袋の計3店舗

U R L： <http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/personal/feature/smartbody.html>

※脊柱まわりに既往歴がある方や身体にしびれがある方は受講できない場合があります。

■ プログラム開発 有吉 与志恵（ありよし よしえ）氏プロフィール

日本コンディショニング協会会長。健康な肉體作りのプロとして、経営者、政治家、タレントなどを含む延べ1万人以上を指導。運動指導者として30年以上の経験と知識に加え、機能解剖学や運動生理学、東洋医学の考えに基づき、日本人に最適なコンディショニングメソッドを確立。書籍の執筆や、TV・ラジオ・雑誌などへの出演も多数。



「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。

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133店舗（「ティップネス」56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」73店舗）、受託施設（指定管理含む）13施設／会員数：約30万人