



2018年3月15日
株式会社ティップネス

身体を内側から整える、“10年後の私”のためのピラティス

ピラティス インナー デザイン

『PILATES Inner Design』

ティップネス各店で4月より順次スタート

運動・食事・回復をトータルでサポートするコンディショニングサービスを軸に、59店舗の総合フィットネスクラブを運営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、ピラティスメソッドで身体を内側から整える新プログラム『PILATES Inner Design（ピラティス インナー デザイン）』を、2018年4月1日（日）より順次、ティップネス各店にて導入します。

内側から整える Good Agingメソッド

PILATES
Inner
Design

ピラティスインナーデザイン



10年後の私へ
Next Ageでも、
今の私をKeepしていますか？

■ ピラティスで身体を内側から整え、“10年後の私”をつくる グッドエイジングプログラム

ヨガとともに、定番エクササイズのひとつとして人気のピラティス。『PILATES Inner Design』は、ピラティスのアプローチを用いて、加齢による身体の機能低下を予防・改善し、内側から整え、しなやかでバランスの取れた身体を獲得するためのプログラムです。リフォーマーなどの大掛かりな専用器具のかわりに、ステップ台とゴムバンドを使用することで、各動作への意識の集中を促し、グループエクササイズでは「難しい」「分かりづらい」と言われがちなピラティスの動きを、よりの確に、効果的におこなえるようにします。ピラティス経験の有無を問わず、身体の変化が気になり始める 30～40 代の女性に特にオススメしたい、グッドエイジングプログラムです。

■ 外側も内側も個別指導も。一人ひとりに最適なピラティスを提供する『ティップネス PILATES ラインナップ』

ティップネスでは、2017年10月に、ウエスト周りの引き締めを目的としたピラティスプログラム『PILATES BODY MAKE』をスタートし、好評を得ています。今回の新プログラム導入で、身体の外側と内側、両面へのピラティスによるアプローチが可能となります。また合わせて4月からは、マンツーマンで行うピラティス有料プログラムもスタートを予定しており、『ティップネス PILATES ラインナップ』として、一人ひとりの異なるニーズに対応していきます。

■ 『PILATES Inner Design』の効果・特徴

① 不調を改善

肩甲骨、骨盤底筋群、足底への刺激で、肩こり、腰痛の改善や、疲れにくい身体を手に入れます。

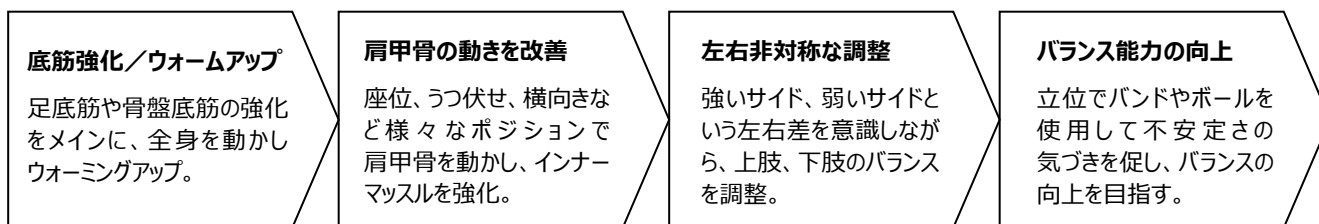
② プロポーションのとれた身体へ

身体の内側から全身を整えることにより、姿勢を改善。さらに左右のバランスも整えます。

③ 代謝アップ

深層筋、内臓へ刺激を入れることにより内側から動きを活発にし、太りにくい身体をつくれます。

■ プログラムの流れとポイント



ティップネス会員であれば参加無料／レッスン時間：30分と45分の2種類

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。

プログラム詳細はコチラ>>

http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/pilates_innerdesign/

【ティップネス PILATES ラインナップ】

- ◆ ボディメイクに重点をおきアウトサイドからアプローチをはかる『PILATES BODY MAKE』
- ◆ グッドエイジングを目的に、インサイドから身体を整える『PILATES Inner Design』、
- ◆ 一人ひとりの身体の状態に合わせマンツーマンで行う『PILATES PERSONAL』

ティップネスはピラティスで、ワンランク上の身体づくりをサポートします。

詳細はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/pilates_life/



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 137 店舗（「ティップネス」55 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」78 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設／会員数：約 30 万人