



2018年3月19日
株式会社ティップネス

ティップ・クロス TOKYO 春のスタジオ新プログラムのご案内

目指せ！30分で300kcalの脂肪燃焼！
スリーハンドレッド
超・燃焼系プログラム『THREE HUNDRED』
「ティップ・クロス TOKYO」各店で4月1日スタート

その他、“エンタメ系バイクエクササイズ”と“効果実感型ピラティス”も同時に開始！

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の提供を軸に、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、2018年4月1日（日）より順次、ティップネスの都心ブランドである「ティップ・クロス TOKYO」渋谷・新宿・池袋の各店に、新プログラム『THREE HUNDRED（スリーハンドレッド）』、『X DRIVE（クロスドライブ）』、『BODY LINK PILATES（ボディリンクピラティス）』を導入します。

【1】THREE HUNDRED（会員無料／1レッスン30分）



■ 短時間で効率良く脂肪燃焼！！ 夏に向けた身体づくりを強力にバックアップする超・燃焼系プログラム

『THREE HUNDRED』は、30分で300kcal以上の消費を目指す、カロリーハントトレーニングプログラムです。リストバンド型の活動量計を装着して行うので、常にカロリー消費状況がひと目でわかり、目標とする300kcalの消費を目指して、個々のモチベーションが維持しやすく、集中・没頭して取り組みます。

プログラムは、ステップ台を使用して行います。前半は筋トレで全身をくまなく引き締め、後半は、HIIT（高強度インターバルトレーニング）で一気にカロリー消費を高めます。HIITは、短時間で高い運動効果が得られるトレーニングメソッドで、高負荷（無酸素運動）と低負荷（有酸素運動）を交互に繰り返すことにより、運動中だけでなく運動後もしばらくの時間カロリーを消費しやすい状態が続きます。

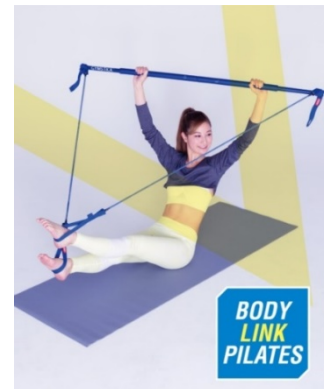
薄着になる夏に向けて、健康的で引き締まった身体づくりを始めるのにぴったりの爽快プログラムです。

動画はコチラ>> <http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/newprogram19.html>

【2】BODY LINK PILATES（会員無料／1レッスン45分）

■ 北欧発の世界的ワークアウトツールを使った、新しいピラティスプログラム

『BODY LINK PILATES』は、フィンランド発祥のツール「GYM STICK」を使用したピラティスプログラムです。現在ヨーロッパを中心に世界 30 カ国以上に広まり、リハビリからトップアスリートのパフォーマンスアップまで、さまざまなレベルに合わせて使われている GYM STICK は、2本のチューブをバーで繋いだ、機能的な抵抗トレーニングツールです。360度あらゆる方向へ負荷をかけることができ、コアの強さ、姿勢、前後左右のバランス、筋力などの改善に効果を発揮します。当プログラムでは、このツールを使ってピラティスの基本エクササイズやポピュラーな種目を効果的に行っていきます。



動画はコチラ>> <http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/newprogram21.html>

【3】X DRIVE（会員無料／1レッスン45分）

■ 音と自分を乗りこなす！高いエンタメ性と科学的アプローチを兼ね備えたバイクエクササイズ

『X DRIVE』は、“ノリのよい音楽”と“スポーツ科学に基づいたアプローチ”が特長のエンタメ系バイクエクササイズです。疾走感溢れる音楽は、洋楽・邦楽ともに耳馴染みのある人気曲で構成。そこに臨場感のある映像がリズムよく合わさることで、気分を盛り上げ、身体からエネルギーを引き出します。また、心拍計を装着し、“効果を出すために最適なゾーン”で心拍数をコントロールしながら行うため、ムリなくムダなく脂肪燃焼や体力向上が狙えます。

プログラムは強度別に2種類のクラスをご用意。気軽に楽しく脂肪燃焼したいバイクエクササイズ初心者にも、ハイテンションで体力向上を狙いたい中・上級者にも、とにかく難しいことは考えずに、ノリノリで楽しんでいただけるバイクプログラムです。



動画はコチラ>> <http://tip.x-tokyo.jp/shibuya/workout/newprogram20.html>

※各プログラムとも、会員は参加無料。会員プラン等はホームページ(<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タイプのジムとして、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 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