



2018年5月10日
株式会社ティップネス

独自メソッドで “ウエスト” と “お尻” を集中パーツメイク Beauty Technique『メリハリ ABS』『メリハリ HIP』 6月よりティップネス各店でスタート

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6月1日（金）より、ウエストとお尻にフォーカスしたパーツメイクのための新プログラム『Beauty Technique メリハリ ABS（ビューティーテクニク メリハリアブス）』と『Beauty Technique メリハリ HIP（ビューティーテクニク メリハリヒップ）』を、ティップネス各店にて順次開始します。



■ Beauty Technique とは、正しい「ムーブメント」の習得と「トレーニング」をセットで「繰り返し」行うこと！

女性が気になる部位ランキングで、常にトップを争う“お腹”と“お尻”。このプログラムは、メリハリのあるボディラインを作るために、お腹とお尻というパーツメイクに特化した、各20分間のショートプログラムです。ティップネス独自のメソッドに基づき、短時間に集中して、効果的なトレーニングを行います。ポイントは、いきなり筋カトレーニングに入らないこと。まずは動きのクセを改善することからスタートし、次に本来しっかり使われるべき筋肉（サボリ筋）にスイッチを入れたうえで、キーとなる背骨や股関節の正しい動き（ムーブメント）を習得します。その後初めて、筋カトレーニングでお腹・お尻にしっかり刺激を入れていきます。さらにこれを繰り返し行うことで、狙った部分にピンポイントで刺激が入り、カタチを整えカラダのラインを変えることを可能にします。『メリハリ ABS』はくっきりとしたお腹のくびれとたて線、下腹部まで引き締まったお腹の薄さを、『メリハリ HIP』ははっきりとしたお尻と太ももの境目、ハリや丸みのあるお尻の立体感をつくることを目指します。

あわせて、トレーナーが個々の動きのクセを見極め、タイプ別にマンツーマンでトレーニングを行う有料版プログラム『メリハリ Body Personal [ABS/HIP]（メリハリボディ パーソナル アブス/ヒップ）』も同時にスタートします。ABSとHIP、それぞれ8回コースと16回コースがあり、最短で効果的にボディメイクしたい方にお勧めです。

■『Beauty Technique メリハリ ABS/メリハリ HIP』の構成

- ① 動きのクセを改善
- ② サボリ筋にスイッチを入れ、正しい動きを反復練習
- ③ 正しい身体の使い方で効率的に筋力トレーニングをする
- ④ ②と③のセットを 3~4 種目連続実施することで、ウエスト/お尻を効率よくビルドアップ&引き締めます。



①ウォーミングアップ
動きのクセによる、動作の制限要因を取り除き、正しい姿勢にリセットします。



②コレクティブパート
音楽に合わせて、背骨の動き/股関節の動きを反復練習し、正しいムーブメントを習得します。



③ストレングスパート
②でお腹/お尻にしっかり刺激が入る状態になった後、ターゲット筋の筋力トレーニングで、効果を最大化します。

動画はコチラ>> http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/featureprogram/merihari_abs_hip/

※「メリハリ ABS」「メリハリ HIP」のいずれも 1 レッスン 20 分/ティップネス会員であれば参加無料。

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

■有料版『メリハリ Body Personal ABS』『メリハリ Body Personal HIP』概要

【16 回コース】

料金： 35,640 円 (税別) 期間： 週 2 回×8 週間 (全 16 回)
1 セッション 30 分 (初回、8 回目、16 回目は 60 分)

【8 回コース】

料金： 19,800 円 (税別) 期間： 週 2 回×4 週間 (全 8 回)
1 セッション 30 分 (初回、8 回目は 60 分)



<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 143 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」84 店舗)、受託施設 (指定管理含む) 18 施設 / 会員数：約 30 万人