



“回復”をテーマに「脳」「腸」「血流」にアプローチする新プログラム3種、4月よりスタート！

- マ イ ン ド フ ロ ー ヨ ガ
- ①集中によりストレスを解消する最先端ヨガ『Mind Flow Yoga』
 - ②体操と腸もみで体質改善へ導く『美腸エクササイズ』
 - ③血液循環を最大化し細胞の回復を促す『カーディオリカバリーHR』

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、春の新生活期に向けた 3 種類の新プログラム、『Mind Flow Yoga（マインド フロー ヨガ）』、『美腸エクササイズ』、『カーディオリカバリーHR』を、2017年4月1日（土）より順次、ティップネス各店にて開始します。

■カラダとココロを“整える”、新生活期に最適な回復サポートプログラム！

ティップネスは、コンディショニングに重点を置いたオリジナルメソッド『1 WEEK コンディショニング』のサービス提供を4月1日より全店一斉にスタートします。運動だけでなく、「運動・食事・回復」をトータルで考えて心身をベストな状態に整える、日常生活のトータルサポートです。それに伴いこの4月は、「回復」をテーマに、「脳」「腸」「血流」にアプローチする3種類の新プログラムを導入します。いずれも環境の変化で体調を崩しがちな新生活期にぴったりの、回復サポートプログラムです。

『Mind Flow Yoga』は、現代社会での新たなストレス対処法として注目を集め、大企業の研修にも取り入れられるなど欧米で大流行している「マインドフルネス」という手法を用いて、心身のストレスを解消します。7分間の完全オリジナル「マインドフル瞑想パート」が特徴の、忙しい現代人のための最先端ヨガプログラムです。

『美腸エクササイズ』は、体操による間接刺激と、腸もみによる直接刺激によって、腸のリズムを整えるエクササイズです。腸を取り囲む筋肉、神経、周りの内臓と腸が運動して働くようになることで、身体の内側から体質改善へと導きます。

『カーディオリカバリーHR』は、血流にフォーカスして回復を促す、新感覚の心拍トレーニングです。短時間の心拍アップと全身のダイナミックストレッチを交互に行うことで血液循環を最大化し、細胞の回復に必要な酸素と栄養素をカラダの隅々まで送り届け、疲労に対する回復力を高めます。



➤ プログラム紹介ページ URL : http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/newprogram2017/

■ 新プログラム概要

【1】 Mind Flow Yoga (会員無料/1プログラム 45分)

■ 話題の「マインドフルネス」手法を用いて集中力を高め、ストレスを解消！

常にマルチタスクな状態にある現代人は、知らないうちに無駄なエネルギーを使うことで、ストレスを蓄積しています。この“マルチタスク状態”すなわち“注意散漫な状態”を解消するために大切なのは、“集中”です。そこで、ココロ（脳）とカラダに意識を向け、“集中”へと促すことで、ストレス解消を目指すのが、今回の新プログラム『Mind Flow Yoga』です。『Mind Flow Yoga』は、今この瞬間に意識を向け集中し、判断をしないでありのままを観察するという、昨今話題の「マインドフルネス」手法を用いています。臨床心理士として「マインドフルネス」を実践・研究し、ヨガインストラクターとしても活躍する松村憲氏とともに、独自開発しました。

■ 集中力を高める仕掛け満載の、初心者や男性にもオススメしたい最先端オリジナルヨガプログラム

全45分間のプログラムを通じ、様々なアプローチで集中状態を作り出していきますが、最も特徴的なのは、7分間の「オリジナル マインドフル瞑想パート」です。検証実験を行いつつ、環境・手順・音楽から実施時間に至るまで、誰もが集中しやすい形にパッケージ化し、レッスンの最初と最後に2度組み込みました。音楽には、癒し効果のある周波数とともに楽器の音、鳥の声、水の音などが所々に挿入されており、2回目で判別できる音が増えているかどうかで自身の変化を認識することができます。またこの『Mind Flow Yoga』は、ポーズの完成度を重視しないため、初心者や、身体が硬いからとヨガを敬遠する男性にも安心して参加いただける、現代人のための最先端ヨガプログラムです。

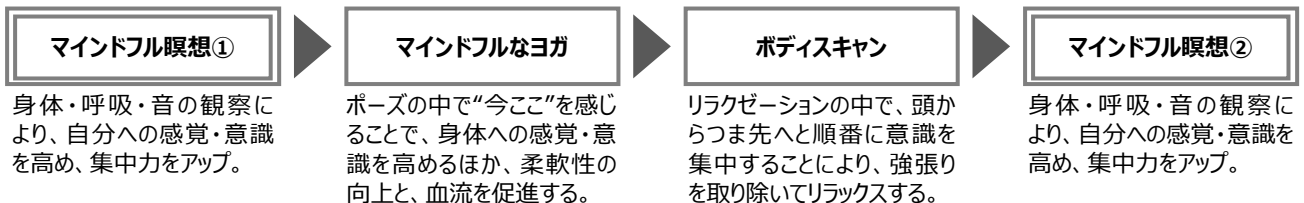


身体・呼吸・音に集中するオリジナル「マインドフル瞑想」が特徴



柔軟性向上、血流促進も

■ プログラムの流れ



【2】 美腸エクササイズ (会員無料/1プログラム 20分)

■ 腸から行う体質改善！腸のリズムを整えて身体の内側から美しく！

『美腸エクササイズ』は、日本美腸協会とティップネスが共同で開発したオリジナルプログラムです。日々の生活の質の向上や健康のためには、腸内環境を整えることが有効手段のひとつであると考えられています。そこでこのプログラムでは、腸を間接刺激する「体操」と、直接刺激する「もみ」を効果的に組み合わせることによって、腸のリズムの正常化を目指します。腸を取り囲む筋肉、神経、周りの内臓と腸が連動して働くようにすることで、身体の内側から体質改善へと導きます。

■ 腸のリズムの正常化によって見込まれる7つのメリット

- ① **免疫カアップ** (腸の免疫細胞の生成が促進)
- ② **代謝アップ** (お腹の大きな筋肉が効率よく働くようになり、内側から脂肪燃焼)
- ③ **お通じ改善** (便秘や下痢、お腹のはりを改善)
- ④ **リラックス効果** (セロトニンの生成が高まり、心と体のバランスが整う)
- ⑤ **冷え、むくみの改善** (体幹の血流・リンパの流れがよくなり、冷え性の症状を緩和)
- ⑥ **デトックス効果** (老廃物が体外へ排出される)
- ⑦ **姿勢改善** (腸の動きが悪いと内臓下垂に。腸の位置を戻し、正しい位置で保持)



体操による腸の“間接刺激”



腸もみによる“直接刺激”

【3】カーディオリカバリーHR（会員無料／1プログラム 20分）

■ 血流にフォーカスした、新感覚の心拍トレーニング！

『カーディオリカバリーHR』は、血流を最大化することで回復を促す、新感覚の心拍トレーニングです。ジム内のバイクやトレッドミル（ランニングマシン）を利用して行う 20 分のショートプログラムで、参加者は心拍計を装着し、自身の心拍数を計測・確認しながら、インストラクターの指導による専用プロトコルをこなします。高強度で短時間の心拍アップと、全身のダイナミックストレッチを交互に行うことで、血液循環を最大化し、細胞の回復に必要な酸素と栄養素をカラダの隅々まで送り届け、疲労に対する回復力を高めます。



ジムで気軽に参加できる

■ 各種新プログラム紹介動画 URL：

http://tip.tipness.co.jp/start_tipness/newprogram2017/

※いずれのプログラムもティップネス会員であれば参加無料。

各店の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/>）からご覧ください。

※『1WEEK コンディショニング』について



『1WEEK コンディショニング』は、アスリートの世界で常識となりつつある「コンディショニング」の考え方を取り入れ開発した、ティップネスオリジナルの新メソッドで、2017年4月より、ティップネスが運営する総合フィットネスクラブの全ブランドで一斉導入します。やみくもに「トレーニングを頑張る」のではなく、「運動・食事・回復をトータルで」考え、トレーニングの効果が出やすい状態に整えることを重視した、館内および日常生活のトータルサポートです。“総合的なカラダとココロの状態”を可視化した独自の評価基準による指標「調子」に合わせて、目標達成へのメニューを1週間単位でカスタマイズします。

▶ ティップネスコンディショニングコーディネーター宣言 http://www.tipness.co.jp/cc_declaration/

■ 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 123 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」62 店舗）、受託施設（指定管理含む）13 施設

会員数：約 30 万人