



2023年9月29日
株式会社ティップネス

“歩く”でカラダの土台をつくる、汗かき系オールインワンプログラム 「BASE WALK（ベースウォーク）」10月1日よりスタート

関東・関西・東海地区を中心に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、いつまでも健康でいたいと願うすべての方に向けて、歩く動作でカラダの土台（BASE）をつくる、汗かき系オールインワンプログラム「BASE WALK（ベースウォーク）」を、ティップネス各店にて、2023年10月1日よりスタートします。



■最も身近で基本的な運動“歩く”を通じて、健康に必要なカラダの土台（BASE）づくりを。

“歩く”という動作は、最も身近で基本的な運動であり、健康な日常生活に欠かせないとても重要な役割を果たします。その歩く動作を用いてカラダの土台（BASE）をつくる、新しいスタジオプログラムが誕生しました。これまでの一般的なウォーキングプログラムといえば、脂肪燃焼を目的とするものがほとんどですが、この「BASE WALK」は、全パート歩く動作をベースにしつつ、コアトレーニング、バランストレーニングなど様々な要素を取り入れているのが特徴です。有酸素運動効果による脂肪燃焼はもちろん、筋力・柔軟性アップ、姿勢改善、バランス力向上を狙う、オールインワンプログラムです。またあなたでも取り組みやすいよう、キツすぎない強度設定とシンプルな動きにこだわりました。「運動不足を解消したい」「いつまでも健康でいたい」と願うものの、激しい運動や難しい動きはちょっと…と敬遠してしまう運動初心者や、運動に慣れていない方にも安心して参加いただけます。

「BASE WALK」の詳細はコチラ>> <https://tip.tipness.co.jp/program/2402jnb1onzj4ei6g.html>

■「BASE WALK」プログラム概要

【目的】 カラダの土台である BASE（体力・姿勢）をつくる。

【特徴】 歩く動作をベースに構成。シンプルな動き、キツすぎない強度でどなたでも取り組みやすい。

【ねらう効果】 運動不足解消、筋力・柔軟性アップ、姿勢改善、バランス力向上。

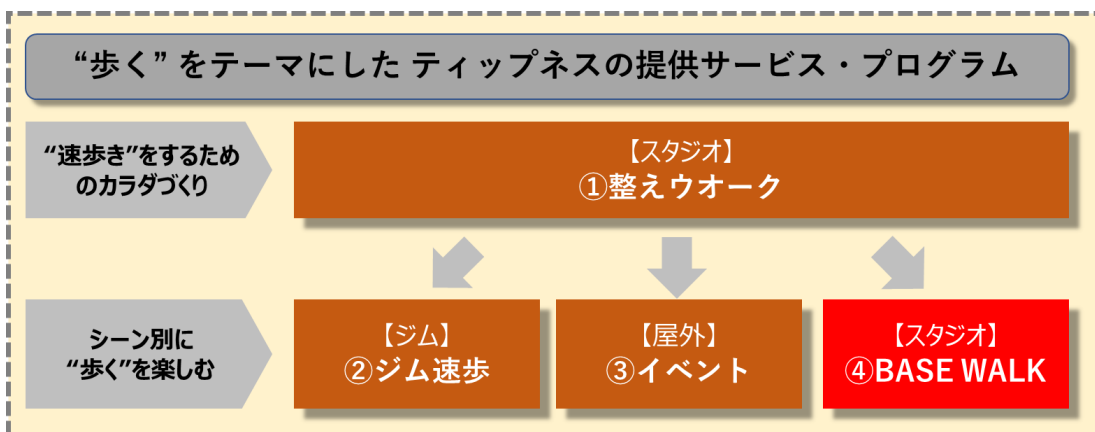
【レッスン時間】 30分と45分の2パターン。

【プログラムの流れ】

チェック&アップ Walk 《ウォーミングアップ》	カラダの機能チェックと動きながらのストレッチでウォーミングアップ。
カーディオ Walk 《有酸素運動》	心拍数を徐々に上げエネルギーを消費しながら、基本的な歩き方も習得します。
コア Walk 《コアトレーニング》	高くなった心拍数を維持しながら、カラダの軸（コア）を整えます。
バランス Walk 《バランストレーニング》	高くなった心拍数を維持しながら、バランスアップのトレーニングを行います。
バーン Walk 《有酸素運動》	少し心拍数を高めてさらにエネルギー消費を促します。マイペースで行います。
チェック&ダウン Walk 《クールダウン》	カラダ機能のチェックとベーシック Walk で徐々に心拍数を落とし、ストレッチでクールダウン

■“歩く”に着目したティップネスの取り組みについて

ティップネスでは、誰もが始めやすく続けやすい運動としての“歩く”に着目し、目的別、シーン別にさまざまなサービスやプログラムを提供しています。



- ① 寿命を延ばすという研究結果もある“速歩き”を効果的におこなうためのカラダづくりプログラム
- ② ジムのウォーキングマシンで、動画や音声を使用し効果的な“速歩き”をサポート
- ③ 春や秋にウォーキングをテーマにした全店規模のイベントを開催
- ④ “歩く”動作そのものを使い、カラダの土台作りをおこなう新・オールインワンプログラム

■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：〒102-0081 東京都千代田区四番町5番地6 日テレ四番町ビル1号館3階
創立：1986年10月 / 代表者：代表取締役社長 岡部 智洋 / 事業内容：フィットネスクラブの経営
店舗数：直営店144店舗、フランチャイズ1店舗、受託施設（指定管理含む）15施設