



2025 年 5 月 29 日
株式会社ティップネス

猛暑にも快適に。水のチカラがかなえるマルチタスクトレーニング
整えながら燃やす、癒しながら引き締める、楽しみながら鍛える！
ムーヴ ボディ アクア
ティップネスの新プログラム「MOVE BODY AQUA」6 月スタート

関東・関西・東海地区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、オリジナルの人気プログラム「MOVE BODY」シリーズの第 6 弾として、プールでおこなうレッスンプログラム「MOVE BODY AQUA（ムーヴ ボディ アクア）」を 6 月 1 日よりティップネス各店にて順次スタートします。猛暑に負けず快適にトレーニングしたい方へ向けて、プールをもつ総合フィットネスクラブならではの、水の特性を存分に活かした効率の良いプログラムです。



□ 水のチカラで効率よく。総合フィットネスクラブならではの新感覚アクアプログラム。

水には「浮力」「水圧」「抵抗」「水温」という 4 つの特性があります。これらの相乗効果で、水中での運動は安全かつ非常に効率がよいとされています。何より足腰への負担が少ないことから、プールの利用は比較的高齢者の割合が高い傾向がありますが、海外では近年ダンス系アクアプログラムが盛り上がりを見せており、トレーニングの効率を重視する若年層や女性も積極的にプールでのエクササイズを楽しんでいます。

「MOVE BODY AQUA」は、総合フィットネスクラブであるティップネスがあらためてプールと向き合い、もっとたくさんの方々に水のチカラを届けたい、プールを楽しんでいただきたい、という想いから生まれた新感覚のアクアプログラムです。エアロビクス、ダンス、トレーニングと多彩な要素を組み込むことで水の特性を最大限に活用し、猛暑にも快適に、楽しみながら思い切り動いてカラダにもココロにも効くプログラムに仕上げました。

体験会でひと足早くプログラムを体験された会員の方からは、「いろいろなタイプの動きが凝縮して体験できる」「久しぶりにプールに入るきっかけになった」「終わったあとは身体がスッパリ！」「水をバシャバシャして童心にかえった気分」「水の中は見えないからいつもより恥ずかしくない」などの声をいただいています。

□ ティップネス人気No.1プログラム「MOVE BODY」シリーズとは

「ココロとカラダを動かすことが人生を豊かにする——」コロナ禍であらためて強くした思いから、ティップネスオリジナルの「MOVE BODY」シリーズは生まれました。これまでに格闘技や筋トレ、脂肪燃焼、ダンスなどをテーマに、シンプルな動きでフィットネス初心者から愛好者までが同時に楽しめることを目指したこのシリーズは、スタートから3年半で延べ440万人という多くの方々に参加いただきました。「MOVE BODY AQUA」はその第6弾としてスタートします。

□ 「MOVE BODY AQUA」概要

【特徴】 エアロビクス、ダンス、トレーニングをバランスよく取り入れたフュージョンプログラム。

【ねらう効果】 運動不足解消、脂肪燃焼、筋力アップ、血行促進、体力向上、リフレッシュ

【レッスン時間】 45分、30分の2パターン

【プログラム構成】 ※下記は45分クラスの場合。

ウォーミングアップ	深呼吸から呼吸筋を活性化しながら徐々に心拍数を上げ、スムーズに動く心身の準備をします。
アクアエアロ1 ジャンプ&ジョグ	シンプルな有酸素運動。重力の影響で陸上ではきつい動作もラクにできるようになります。
アクアエアロ2 サーキットトレーニング	筋トレと有酸素運動を交互に。筋肉と心肺機能を同時に鍛える超効率トレーニングです。
ダンス1 フリースタイル	様々なジャンルのダンスをおこないます。同じ振り付けを繰り返し動き続けることで血行を促進。
ダンス2 コリオスタイル	様々なジャンルのダンスをおこないます。変化する振り付けを覚えていく刺激を楽しみます。
トレーニング1 キック&パンチ	格闘技の動作をおこないます。水の抵抗に負けないキック&パンチで筋力・持久力をアップ。
トレーニング2 スパート	「動く⇔休む」を繰り返すインターバルトレーニング。ココロも脂肪も燃焼を。
クールダウン	ウォークで心拍数を落とし、優しくストレッチ。水温が最高に心地よく感じる瞬間です。

▶プログラムの詳細はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/269lq54jgi6e9nzi0.html>

□ 株式会社ティップネス 会社概要

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：フィットネススクラブの経営／ 店舗数：直営店144店舗、
フランチャイズ3店舗、受託施設（指定管理含む）10施設

▷ホームページ <https://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/

▷X（旧 Twitter） https://mobile.twitter.com/tipness_jp ▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/>