



2025年3月27日
株式会社ティップネス

めざせ！世界最高峰最大級の障害物レース

“挑戦”を楽しむ人のための、イベント連動型トレーニングプログラム スパルタン サーキット 「SPARTAN CIRCUIT」ティップネス各店にて4月1日よりスタート

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、世界最高峰かつ最大級といわれる障害物レース「SPARTAN RACE（スパルタン レース）」をめざすためのトレーニングプログラム「SPARTAN CIRCUIT（スパルタン サーキット）」を、ティップネスおよびティップ・クロス TOKYO 各店にて4月1日よりスタートします。



世界40カ国で年間170レース以上開催されている、米国発、世界最高峰かつ最大級の障害物レース「SPARTAN RACE」。自らの肉体の限界に挑むことで得られる達成感は何物にも代えがたく、日本でも2017年5月に初開催されて以来、回を重ねるごとにファンを獲得しつづけています。

かねてよりこのレースに協賛する当社は、このたび、レースにむけた実践的なトレーニングができるグループレッスンプログラム「SPARTAN CIRCUIT」を、ティップネスおよびティップ・クロス TOKYO の各店にて新たにスタートします。レース種目をクリアするためのさまざまなツールを使った筋力トレーニングと、最後まで走りきるための体力をつける有酸素トレーニングを、サーキット形式でおこなう総合的な体力向上プログラムです。

レース経験者や出場予定の方はもちろん、未経験者にも、このプログラムをきっかけにレース出場という目標をもつことでよりトレーニングを楽しんでいただきたい、そんな想いも込められた「SPARTAN CIRCUIT」。15分という短いクラスもご用意しているので、ちょっとした時間でタイプよく総合的に体力向上したい方にもおススメです。

□ 「SPARTAN CIRCUIT」 概要

【特 徴】 ・「SPARTAN RACE」にむけた実践的なトレーニングプログラム。
・筋トレと有酸素トレーニングをサーキット形式で行いタイプよく総合的な体力向上を狙います。

【ねらう効果】 筋力アップ、持久力アップ、脂肪燃焼、全身の引き締め

【レッスン時間】 15 分間、20 分間、30 分間のクラスあり

【プログラムの流れ】 前後にウォーミングアップとクールダウン、メインパートでは、「ツールを使った障害物筋トレ+有酸素トレ」をワンセットとして 4 種目をサーキット形式でおこないます。

<メインパート>



チームに分かれておこなう障害物トレーニング

+



有酸素トレーニングは全員で

それぞれ 30~45 秒の運動と 30 秒の休憩を 4 セット（4 種目）ずつ

▷プログラムの詳細はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/2bl2mkwd11021h8i9.html>

▷インスタグラムでも情報発信中>> https://www.instagram.com/tipness_tipness/



□ 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 143 店舗、フランチャイズ 3 店舗、受託施設（指定管理含む）14 施設