



2023年2月28日
株式会社ティップネス

「耳の日」に、音声による新コンテンツが登場！ ティップネスの企業向けオンライン講座『耳からフィットネス』 3月3日（金）より提供開始

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：酒巻 和也）は、音声による企業向けオンライン講座『耳からフィットネス』を、「耳の日」にちなみ3月3日（金）より、新たに提供開始します。



近年、急拡大を続けている音声コンテンツ市場。各種音声対応デバイスの登場をはじめ、場所を選ばない手軽さや、ながら需要をとらえた時間効率面での利便性が、忙しい現代人のニーズにマッチしていると言われています。当社では、これまで企業向けに映像を用いたオンライン形式の講座を多数提供してきましたが、このたび新しい取り組みとして、音声によるオンライン講座『耳からフィットネス』の提供をスタートします。

□『耳からフィットネス』の特徴

- ・映像ではなく、音声のみのプログラムです。
- ・昼休みや通勤時など、別のことをしながらの「ながら聴き」ができるので、時間の有効活用ができます。
- ・イヤホンを使えば時間や場所を選ばずいつでもどこでも受講ができます。
- ・1講座あたり5～7分程度のボリュームで、スキマ時間にも気軽に受講ができます。
- ・多くの企業ニーズに対応する、マインドフルネスやリラクゼーションをメインとした講座ラインナップです。



『耳からフィットネス』は、日本テレビのアナウンサーとして活躍中の中島芽生さんによる2つの講座『目覚めのマインドフルネス』『ストレス緩和のマインドフルネス』を含む全6講座を、3月3日より提供していきます。

当社は、今後も企業のニーズに応じた健康サービスを積極的に展開し、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

プログラム概要

□講座ラインナップ

タイトル	利用シーン	時間	内容
目覚めのマインドフルネス	朝・お目覚め時	5分	日テレ中島芽生アナウンサーによる、朝におすすめのマインドフルネス。頭の中の広がりを感じ、エネルギーな一日のスタートを切るための準備をします。
ストレス緩和のマインドフルネス	お昼休み・仕事の合間	5分	日テレ中島芽生アナウンサーによる、昼におすすめのマインドフルネス。徐々にほぐれて広がる全身に深い呼吸を入れ、心と身体をリセットします。
寝落ちのマインドフルネス	おやすみ前	9分	聞くだけで頭と心をリラックスさせます。寝つきが悪い方、眠りが浅いとお悩みの方におすすめです。
目覚めのマインドフルネス	朝・お目覚め時	7分	目覚めたばかりの頭をマインドフルネスでリフレッシュし、気持ちの良い一日をスタートさせます。
心地よい通勤時間を	通勤時間	7分	通勤時間を使って簡単なマインドフルネスを行います。気分をリフレッシュして、心地よい一日をスタートさせます。
昼休み頭のリラクゼーション	お昼休み・仕事の合間	7分	お昼休みや仕事の合間に脳を休めて、残りの仕事の効率をアップさせます。

□配信形式

オンデマンド配信

PC・スマホ・タブレットなどの端末を使用し、URL・二次元バーコードからアクセスすることで、いつでも受講できます。

□費用

- 1) 2講座セレクトプラン 税込 33,000 円
ラインナップからいずれか 2 講座をセレクトいただけます。提供期間は 1 か月です。
- 2) 3 か月（6 講座）プラン 税込 84,150 円 ※15%割引に相当
全ラインナップを受講できます。提供期間は 3 か月です。

★スタートキャンペーン実施中★

先着 10 社限定で、スタートキャンペーンを実施中です。

特典： 3 か月（6 講座）プランをお得にご利用いただけます。

税込 84,150 円⇒ 55,000 円

受付期間： 2023 年 3 月 31 日まで

▶詳細はこちら>> <https://www.tipness-partner.jp/plan/j9wc1ztzw9jg2ywi.html>

□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：〒102-008 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：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 167 店舗、
受託施設（指定管理含む）15 施設