



2024年2月27日  
株式会社ティップネス

## オンラインフィットネス「トルチャ」による国際女性デー特別企画 じぶん自身をいたわり、元気をチャージするためのスペシャルコンテンツを 3月4日（月）より無料で配信します

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、3月8日の国際女性デーに賛同し、オンラインフィットネス「トルチャ」にて、3月4日（月）より女性を応援する各種スペシャルコンテンツを無料で配信します。



オンラインフィットネス「トルチャ」は、女性の美と健康を応援する様々なエクササイズプログラムを提供しています。今回の国際女性デー特別企画では、幅広い年齢層の女性に向けて、ふだん頑張っているじぶん自身をいたわっていただくためのスペシャルプログラムをご用意しました。3月4日（月）から3月10日（日）までの1週間、厳選したライブレッスンや、各年代を代表するトルチャ人気インストラクターによる本音トーク炸裂の座談会など、どなたでも無料の会員登録のみで参加いただけます。

### ■ オンラインフィットネス「トルチャ」 国際女性デー特別企画 プログラムのご案内

#### 1) 座談会

「ありのままの私たち ～インストラクターたちのリアルストーリー～」

日時：3月8日（金）20:00～20:45（4月末までアーカイブ有）

出演者：和佳子インストラクター、勝田真有インストラクター、兵藤明日香インストラクター

MC：高田巖インストラクター

煌びやかな表舞台で活躍し、レッスンを通していつも皆さんの心とカラダに沢山のエネルギーを届けている女性インストラクター3名による本音トーク炸裂の座談会。各年代を代表する彼女たちが、これまでの経験や体験、日頃のライフスタイル、女性としてのこれからの生き方など、熱いトークで語りつくします！



## 2) スペシャルライブレッスンのラインナップ

トルチャの各種人気プログラムから厳選した7つのレッスンを、45分間のスペシャルバージョンでお届けします（通常は30分間）。日替わりですべてライブ配信。各レッスンとも4月末までアーカイブで何度でも視聴できます。

### 「汗かきエアロ」 3月4日（月）20:30～21:15

エアロビクスの基本動作に慣れた方向けのプログラムです。このスペシャルバージョンでは様々な動きにチャレンジしたり、組み合わせを覚えたりしながらシェイプアップを目指します。エアロ好きな人にはたまらない45分間になるはず。（担当：清永亜希子インストラクター）



### 「燃やせ脂肪ウォーク」 3月5日（火）19:30～20:15

歩く、しゃがむなどの動作を中心に有酸素運動と筋トレをミックスして脂肪燃焼を促します。45分間あるので、更に代謝が上がりやすい体づくりを目指します。（担当：宮崎紗衣インストラクター）



### 「骨盤リズムダイエット あめのもりメソッド」 3月6日（水）11:30～12:15

女性に大人気の「あめのもりメソッド」を使ったレッスン。簡単な骨盤のリズム運動と複合動作でウエスト・ヒップ・骨盤底筋群など、骨盤周辺の筋肉をまんべんなく刺激していきます。今回のスペシャルバージョンでは更にくびれ作りや美しいボディラインを目指します。（担当：清美インストラクター）



### 「股関節&肩メンテナンス・ストレッチ」 3月7日（木）9:45～10:30

股関節や肩関節の可動域を広げ、凝り固まった筋肉をほぐしてしなやかで動きやすいカラダを取り戻します。関節のつまりを感じやすい股関節や肩関節周辺を意識して動かし、血流やリンパの巡りを良くすることで自律神経を整える効果も期待できます。（担当：杉崎奈穂インストラクター）



### 「美ボディメイク BtoB バランス あめのもりメソッド」 3月8日（金）11:30～12:15

Brain「脳」で意識して、Body「体」を動かす `新感覚、のバランス・エクササイズ。肩甲骨と骨盤の回旋をベースに、体幹から連なる動作で、体の内側から美ボディメイク！理想のアンチエイジングを狙います。（担当：浜田亜希インストラクター）



### 「ぽっこりお腹燃焼ピラティス」 3月9日（土）18:45～19:30

有酸素運動とピラティスの動きを通じて、ぽっこりお腹の原因であるお腹周りの脂肪燃焼と引き締めを行います。（担当：岩月穂波インストラクター）



### 「ボディメイクヨガ」 3月10日（日）14:00～14:45

しなやかに強くカラダを動かしながらヨガのポーズを行います。代謝を上げながら、強さと柔らかさのバランスが整ったボディを目指します。自分本来の内なる美しさを探求していきます。（担当：兵藤明日香インストラクター）



※レッスンスケジュールや内容は変更となる場合があります。

➤ 詳細はこちらからご覧ください > > <https://bit.ly/3T5i2mm>

## ■ オンラインフィットネス「トルチャ」とは

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス。“女性の悩みに寄り添う”をテーマに、ヨガをはじめストレッチ、骨盤調整、筋トレ、表情筋トレーニング、マインドフルネス、日テレアナウンサーによる滑舌カアッププログラム等の多彩なプログラムで、幅広い皆さまにご満足いただけるラインナップをご用意しています。

<https://online.tipness.co.jp/>



トルチャでは、自宅でも実践できる人気のヨガやエクササイズ、体の不調やお悩みの解決方法など、気になる美容健康情報を発信するライフスタイルメディア『トルチャマガジン』もご提供しています。

★トルチャマガジンはこちらからご覧ください。 <https://online.tipness.co.jp/magazine/>