



2023年6月12日
株式会社ティップネス

OPEN TIPNESS Presents 国際ヨガデー特別企画
6月19日～25日「オンラインヨガ無料体験 WEEK」開催
オンラインで15分からのヨガ体験。抽選でヨガマットのプレゼントも！

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、ひらかれたフィットネスクラブをめざす“OPEN TIPNESS”の活動のひとつとして、国際ヨガデー特別企画「オンラインヨガ無料体験 WEEK」を開催します。6月19日（月）～6月25日（日）の7日間、気軽に体験できる15分の目的別ヨガから人気の本格ヨガレッスンまで、どなたでも無料で参加いただけるオンラインのイベントです。



人、街、健康、
つながる、つづく。

わたしたちティップネスは、従来の会員に向けたサービス提供だけでなく、もっとたくさんの人にフィットネスに触れていただき、健康になっていただきたいという想いのもと、ひらかれたフィットネスクラブをめざす“OPEN TIPNESS”の活動をはじめました。今回はその一環として、国際ヨガデーをむかえるこの時期に、誰でも無料で参加できるオンラインヨガイベントを開催します。

イベントは6月19日（月）～6月25日（日）の1週間、日替わりでご用意した15分間の目的別ヨガレッスンと、この期間中にライブでおこなうオンラインフィットネス「トルチャ」のヨガレッスンすべて、合計約20本を無料で配信します。目的別ヨガは、柔軟性アップ、代謝アップ、姿勢改善、椅子ヨガなど、ヨガになじみのない方でも気軽に参加でき、日常生活にも取り込みやすいラインナップをそろえました。スキマ時間にスッキリしたい方、フィットネスクラブやヨガスタジオでヨガを受けるのはまだ不安、という方にもおすすめです。

さらにこの目的別ヨガレッスンでは、応募者の中から抽選で10名様にヨガマットが当たるプレゼント企画も実施します。ヨガ好きな方はもちろん、未経験の方はまずはじめの一歩として、ご自宅で、スキマ時間で、気持ちよくカラダと向き合っていただける時間をご提供します。

ティップネスは、今後もこの“OPEN TIPNESS”の活動を通じて、より多くの方々にフィットネスを気軽に楽しんでいただけるきっかけづくりをしてまいります。

OPEN TIPNESS Presents 「オンラインヨガ無料体験」 配信レッスン情報

1) 気軽に参加できる 15 分間のレッスンラインナップ

※ビデオ形式のレッスンです。期間中、毎日 0 時に公開され、24 時間限定で何度でも視聴可能となります。

配信日	レッスン	インストラクター	内容
6/19 (月)	ねじりヨガ	勝田 真有	ねじりを中心としたポーズでウエストを引き締めます。
6/20 (火)	柔軟性アップヨガ	戸高 景子	筋肉の緊張をほぐして柔軟性を高めます。
6/21 (水)	リセットヨガ	KIKO	呼吸と動きを合わせて心身のバランスを整えます。
6/22 (木)	代謝アップヨガ	浦谷 美帆	血流の巡りを良くして体温を上げていきます。
6/23 (金)	ボディメイクヨガ	Fumiyo	しなやかで美しいボディラインづくりを目指します。
6/24 (土)	椅子ヨガ	馬場 真澄	骨盤が安定したポーズで全身の血流を促進。
6/25 (日)	姿勢改善ヨガ	兵藤 明日香	骨盤を正しく動かすことで“美姿勢”へ導きます。

2) オンラインフィットネス「トルチャ」のヨガレッスンラインナップ

※ライブ形式のレッスンです。(無料体験期間中は、アーカイブ視聴も可能です。)

配信日	レッスン	開始時間	レッスン時間	インストラクター
6/19 (月)	【聴く処方箋コラボレッスン】ハタヨガ 45	11:00	45 分	Ami
6/19 (月)	1 日の疲れをいやすリセットヨガ	20:00	30 分	勝田 真有
6/20 (火)	夏仕様★リフレッシュヨガ	9:45	30 分	戸高 景子
6/21 (水)	お目覚めヨガ	7:15	30 分	TARUN
6/21 (水)	ボディメイクヨガ	8:30	30 分	TARUN
6/21 (水)	臓活ヨガ® ～気象病対策～	22:00	30 分	KIKO
6/22 (木)	【聴く処方箋コラボレッスン】カラダほぐすヨガ	8:15	30 分	浦谷 美帆
6/22 (木)	デトックスヨガ 45	11:30	45 分	梅澤 友里香
6/22 (木)	寝ヨガ	21:30	30 分	馬場 真澄
6/23 (金)	朝の代謝アップヨガ	8:00	30 分	勝田 真有
6/24 (土)	ヴィンヤサフローヨガ 45	12:00	45 分	吉橋 芙実子
6/25 (日)	ボディメイクヨガ	14:00	30 分	兵藤 明日香

3) プレゼント企画

1) のビデオ形式レッスンの最後に、毎回ヒントを発表します。応募者はそのすべてのヒントから導き出したキーワードを解答。正解者の中から抽選で 10 名様にヨガマット (Yoga Works 製) をプレゼントします。

▶国際ヨガデー特別企画の詳細はこちら>> <https://x.gd/snwCs>

■“OPEN TIPNESS”とは

従来の会員に向けたサービス提供にとどまらず、地域住民の健康に貢献し、ひいては健康な世の中をつくることを目的としたティップネスの活動。ひらかれたフィットネスクラブとして気軽に触れられるオープンな健康拠点をめざし、地域住民をはじめ多くの人々のライフスタイルを豊かにする体験や学びを積極的に提供していきます。

LINE でおともだち登録してくれた方を「TIPNESS フレンド」として、健康情報や各種イベント情報、施設利用クーポンなどを定期的にお届けします。

▶“OPEN TIPNESS”についての詳細はこちら>> <https://www.tipness.co.jp/opentipness/>

