



2022年6月3日  
株式会社ティップネス

オンラインフィットネス「torcia（トルチャ）」が贈る、国際ヨガデー特別企画  
更年期ケア、アンチエイジング、マタニティヨガなどスペシャルレッスンを無料配信！  
日本ヨガ界の第一人者 ケンハラクマ氏、産婦人科医 高尾美穂氏らゲストも登場

6月30日までの期間中、“女性の悩みに寄り添うトルチャ”ならではのヨガプログラムを  
ヨガ芸人・アンジャッシュ児嶋さん、日テレ 後藤アナ、人気インストラクター陣が盛り沢山でお届けします。

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：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、世界中の人々がヨガを通じて心と体の健康を育む「国際ヨガデー」（6月21日）に合わせた特別企画として、6月30日（木）までの1か月間、オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』を無料で提供します。日本ヨガ界をけん引してきた第一人者、ケンハラクマ氏による特別レッスンをはじめ、更年期ケアやアンチエイジングなど女性特有の不調や悩みの専門家として絶大な信頼を集める産婦人科医の高尾美穂氏、ヨガ芸人として存在感を放つアンジャッシュ児嶋さんらがLIVEレッスンをお届けします。また、先日ご懐妊を発表したばかりの日本テレビ 後藤晴菜アナウンサーも一緒に参加するマタニティヨガも配信予定。さらにこの期間中は、ヨガだけでなく、毎週100本におよぶ多彩なビデオレッスンを含むトルチャの全プログラムを、誰でも無料で体験することができます。



ケンハラクマさん



高尾美穂さん



アンジャッシュ児嶋さん



日テレ 後藤晴菜アナウンサー



赤沼直美インストラクター



TARUN インストラクター



勝田真有インストラクター

トルチャは、このたびの「国際ヨガデー」特別企画をはじめとして、今後もニーズに応じた様々な企画やプログラムを積極的に展開し、“女性の悩みに寄り添う配信プラットフォーム”を目指して皆さまに身近にフィットネスを楽しんでいただける環境を整えてまいります。

▶オンラインフィットネス「トルチャ」HPはこちら：<https://online.tipness.co.jp/>

## ■ オンラインフィットネス「トルチャ」 国際ヨガデー特別企画 概要

概要： 女性の悩みに寄り添うオンラインエクササイズレッスンを無料で提供します

期間： 2022年6月1日（水）～6月30日（木）

費用： 無料（※「トルチャ」への無料登録のみで、どなたでもご利用いただけます）

参加方法はこちら>> <https://bit.ly/3MXmSwT>

### 【スペシャル1】 特別ゲスト講師らをお招きした LIVE レッスン！

日付	時間	レッスン名	担当	プログラム内容
6/12 (日)	11:00～ 11:45	心とからだが楽になる 快適な暮らしのためのヨガ	高尾美穂	産婦人科医 高尾美穂先生の特別レッスン！ 女性特有のサイクルやそれぞれの時期に起こるからだの変化を知り、不調改善の効果が期待できるヨガポーズを紹介。月経周期に伴う不調や、第二のお年頃（更年期）に出やすい症状を緩和させて、快適な毎日を過ごしたい方におススメです！
6/15 (水)	8:30～ 9:15	エナジーアップヨガ	TARUN	インド人講師 TARUN 氏による特別レッスン！ ダイナミックなポーズを多く取り入れ、運動量を上げることで全身を効果的に引き締めるヨガです。バランスポーズは、体幹強化は勿論、集中力アップしたい方にもおススメです。
6/17 (金)	10:00～ 10:45	アンジャッシュ児嶋さんと 一緒に！カラダしぼるヨガ	アンジャッシュ 児嶋 × 勝田真有	アンジャッシュ児嶋さん×トルチャ人気インストラクターによる特別レッスン！シェイプアップに効果的なポーズを繰り返す、気になるウエスト・ヒップ・脚まわりを中心とした引き締め効果の高いヨガレッスンです。体脂肪の燃焼を促し、じんわり流れる汗とともに達成感を得られます。カラダもココロもスッキリしたい方におススメです。
6/19 (日)	11:00～ 11:45	カラダとココロを整える ヴィンヤサヨガ	赤沼直美	ティップネスのトップインストラクター 赤沼直美氏の特別レッスン！ 流れるようなポーズと呼吸を連動させることで、心身の一体感とリラックス効果を体感できるヨガです。血流やリンパの流れが良くなり、カラダを芯から温め代謝を上げ、シェイプアップやアンチエイジングも期待できます。
6/21 (火)	14:30～ 15:15	ケンハラクマの ハタヨガベーシック	ケンハラクマ	ケンハラクマ氏の特別レッスン！ ヨガの呼吸法・気持ちの良いヨガポーズ・リラクゼーション・瞑想をバランスよく取り入れた、ヨガの魅力を満喫できるプログラムです。初めての方でも無理なくできます。柔軟性やバランス感覚を養い、ストレスの解消にも。

※上記の各レッスンは、ライブ終了後にアーカイブ配信もします。

### 【スペシャル2】 注目のビデオレッスン！ 後藤晴菜アナウンサーと一緒に「マタニティヨガ」

概要： 妊婦さんに必要な筋肉を鍛え、柔軟性を高める効果が期待できるオススメポーズをご紹介します。

日時： 6月15日（水）9:00から配信スタート

担当： 日本テレビ 後藤アナウンサー & 勝田真有インストラクター

※このほか、6月30日までの期間、多彩なトルチャの全レッスンを無料会員登録のみでご利用いただけます。

#### ■ 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。

★トルチャの詳細はこちらからご覧ください。 <https://online.tipness.co.jp/>

