



2023年4月18日
株式会社ティップネス

日本テレビ後藤晴菜アナウンサーの「ベスト・オブ・ヨギー」受賞を記念して オンラインフィットネス『トルチャ』にて、人気ヨガレッスンを無料で配信します

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：酒巻 和也）は、オンラインフィットネス『トルチャ』でインストラクターを務める後藤晴菜アナウンサーの「ベスト・オブ・ヨギー」受賞を記念して、5月7日（日）までの期間限定で、後藤アナのレッスンをはじめ人気のヨガレッスンを無料で配信します。



年に1回、「オーガニックライフ TOKYO」のレセプションパーティー内にてヨガジャーナル日本版が開催する「ヨガジャーナル presents Yoga People Award 2023」において、ヨガカルチャーを日本に広め多大なる貢献と圧倒的な影響を与えた人物として選出される「ベスト・オブ・ヨギー」。今年も、オンラインフィットネス『トルチャ』のイメージキャラクターおよびインストラクターを務める、日本テレビ後藤晴菜アナウンサーが受賞し、4月14日（金）「オーガニックライフ TOKYO」のレセプションパーティー内にて授賞式が行われました。その受賞を記念して『トルチャ』では5月7日（日）まで、後藤さんのレッスンをはじめ人気のヨガレッスンの一部を無料で配信しています。

■ 後藤晴菜アナウンサーからのコメント

「ヨガをきっかけにインストラクターの資格にチャレンジする事になり、今では私の毎日に欠かせないものになりました。皆さんが一步踏み出すきっかけになればうれしいです。是非オンラインフィットネス『トルチャ』の動画をご覧ください。」

当社は、今後も『トルチャ』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コンテンツを提供してまいります。

無料配信レッスン一覧

□後藤晴菜インストラクターによるレッスン

プログラム名	時間	強度	プログラム詳細
後藤晴菜さんと一緒に かんたん YOGA15	15分	★☆☆	初心者でも無理なく安心して取り組んでいただける 15 分のヨガプログラムです。ゆったりとポーズを行いながら、身体めぐりを良くしていきます。後藤アナと一緒にヨガで自分磨きをしたい方はもちろん、コロナ禍で運動不足を感じている方、これからヨガをはじめてみたいという方にピッタリのプログラムです。
ぽっこりお腹解消ヨガ	15分	★☆☆	お腹周りを意識しながらヨガのポーズを行っていきます。後藤アナと一緒にヨガで自分磨きをしたい方はもちろん、コロナ禍で運動不足を感じている方、これからヨガをはじめてみたいという方にピッタリのプログラムです。
後藤晴菜さんと一緒に 「マタニティヨガ」	30分 以上	★☆☆	ママと赤ちゃんの健康のためマタニティヨガ。妊娠・出産は女性にとって身体的にも精神的にも人生の大イベント！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。
じわトレヨガ～下半身安定～	15分	★☆☆	ヨガで筋力を維持、向上させるプログラムです。テーマと各部位にフォーカスしたアプローチで筋強化を目指し、引き締まったカラダを作ります。
じわトレヨガ～骨盤底筋～	15分	★☆☆	
じわトレヨガ～肩甲骨運動～	15分	★☆☆	
じわトレヨガ～下半身安定～	15分	★☆☆	

□その他の人気ヨガレッスン

プログラム名	インストラクター	時間	強度	プログラム詳細
ヴィンヤサヨガ ※	梅澤友里香	30分 以上	★☆☆	呼吸と身体の動きを連動させて流れるようなポーズを連続して行うヨガで、基礎代謝の向上や脂肪燃焼効果が期待できます。引き締まった身体を手に入れたい方は勿論、呼吸に集中してポーズを取っていくため、集中力も鍛えられます。
スキルアップヨガ ※	TARUN	30分 以上	★★☆	体の歪みが改善される深い呼吸を繰り返しながらアーサナ（ポーズ）をとっていきます。ヨガに慣れた方にもおすすめのプログラムです。
ビギナーヨガ ～バランス～ ～体幹強化～ ～姿勢改善～ ～血行促進～	勝田 真有	各 15 分	★☆☆	ヨガをこれから始める方でも安心して受講できるレッスンです。バランスの向上にポイントを絞ったヨガポーズを実践していきます。
メンズヨガ ～柔軟性アップ～	Ami	15分	★☆☆	ヨガの簡単な呼吸とポーズで身体の柔軟性アップを目指します。身体が硬くてコリや疲労を感じやすい方にもおすすめです。
はじめての太陽礼 拝 7days	馬場 真澄	15分	★☆☆	太陽礼拝を詳しく解説しながら習得していくレッスンです。全 7 回ご受講いただくことでスムーズな太陽礼拝の動きを目指します。

※印のみ、経験者対象。それ以外のレッスンはすべて初心者対象です。

▶無料配信期間： 2023年5月7日（日）まで

▶配信形式：ビデオ配信 ※期間中いつでも好きなときに受講が可能です。

▶詳細はこちら>> <https://online.tipness.co.jp/news/article/3539snfsv0su5j7cwds.html>

■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。ヨガをはじめストレッチ、ダンス、エアロビクス、筋トレ、格闘技、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力アッププログラム等々、圧倒的なバリエーションで、フィットネス初心者から愛好家ま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/>

