



オンラインフィットネス『トルチャ』に、新たな音声コンテンツが登場！ 日テレ中島芽生アナによるマインドフルネスプログラム 1月4日（水）より配信開始

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、オンラインフィットネス『トルチャ』において、音声のみのプログラム『目覚めのマインドフルネス』と『ストレス緩和のマインドフルネス』を 1 月 4 日（水）よりスタートしました。声は、日本テレビの中島芽生アナウンサーが担当します。



近年、広がりを見せている音声コンテンツ市場。そのニーズに対応して『トルチャ』でも 2021 年 10 月より音声のみのプログラム『耳からトルチャ』シリーズを展開し、会員の皆さまから好評を得ています。

そしてこのたび新たにスタートするのは、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音声プログラム『目覚めのマインドフルネス』と『ストレス緩和のマインドフルネス』です。ストレス社会の中で、外部からの過剰な情報に惑わされやすい今こそ、自分自身と向き合い心身を整えることが必要です。ストレス低減法として人気の“マインドフルネス”という手法を用い、現役アナウンサーの“伝達力”と“声による癒し”で聴く人に寄り添いながら、ココロとカラダの健康をサポートします。

■中島芽生アナウンサーからのコメント

「アナウンサーとしていろいろなお仕事にチャレンジしてきましたが、聴く人の呼吸や動きを声だけで誘導することは初めてでした。とても面白く、良い経験になりました。」

ティップネスは、今後も積極的にさまざまな形でトルチャのコンテンツを展開し、現代の健康ニーズに対応していきます。

プログラム概要

□『目覚めのマインドフルネス』

プログラム時間：5分

朝日を感じながら朝の新鮮な空気で呼吸をすることで、頭の中の広がりを感じていきます。背筋を引き上げて体中に空気を送り、エネルギッシュ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』

プログラム時間：5分

ストレスで凝り固まった肩回りをほぐしながら、肩・ひじ・手首・5本の指先へと意識をむけてリラックスしていきます。徐々にほぐれて広がる全身に深い呼吸を入れ、ココロとカラダをリセットします。

▶配信：2023年1月4日（水）より配信開始

▶形式：ビデオ配信 ※いつでも好きなときに受講が可能です。

※受講にはトルチャの会員登録が必要です。（1か月間100円トライアル期間あり）

▶詳細はこちら>> <https://online.tipness.co.jp/notifications/00ade6ee468f4f1d8471babb4527e03d>

■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/>



■『トルチャマガジン』について

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、カラダ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/>