



株式会社ティップネス

「ど真ん中」のスタジオプログラム、はじめます。 コンセプトは「汗、皆、たのしく」。新シリーズ『MOVE BODY』 ティップネス各店にて 10月1日よりスタート

関東・関西・東海地区を中心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、オリジナルの新シリーズとなるスタジオレッスンプログラム『MOVE BODY FIGHT』および『MOVE BODY POWER』を、ティップネス各店にて、2021 年 10 月 1 日より順次スタートします。



MOVE BODY FIGHT



MOVE BODY POWER

■積極的に動いて前向きに健康づくりをしたいすべての方のための、「ど真ん中」のスタジオプログラム

コロナ時代、この先まだ続くであろうストレスフルな状況に立ち向かうためにも、積極的に身体を動かし、健康なカラダと前向きなココロを手に入れたいと考える多くの生活者がいます。ティップネスオリジナルの新シリーズ『MOVE BODY』は、そのすべての方に向けて作られました。全身をくまなく鍛えながら、動きと音楽のシンクロで集中力を高め、フィットネスの醍醐味ともいえる汗と一体感、高揚感を存分に味わうことができます。そしてその充実感がカラダとココロに作用し日々の生活を元気に豊かにする、フィットネス直球ど真ん中ともいべきスタジオプログラムです。

今回スタートする『MOVE BODY FIGHT』と『MOVE BODY POWER』は、軽快な音楽に合わせておこなうシンプルかつ計算された動きが特徴で、参加者の年齢やレベルに関わらず、全員がともに達成感を味わうことができます。当面、人数制限やマスク着用など感染拡大防止のためのルールを徹底し、実施いたします。

プログラムのイメージ動画はコチラ>>

<https://tip.tipness.co.jp/static/program/movebody/>



■グループエクササイズの醍醐味！参加者全員で汗と一体感を！！【MOVE BODY シリーズ】概要

シンプルな動きなので、初めての方も動き切ることができ、慣れた方はより大きく動くことで負荷アップも可能。参加者のレベルを問わず、誰もがともに楽しむことのできるプログラムです。

➤ 格闘技エクササイズ 『MOVE BODY FIGHT』

軽快な曲に合わせ、ボクシング、空手、ムエタイなどの格闘技の動作をテンポよく繰り返し、パンチやキックで爽やかな汗を流すエクササイズです。

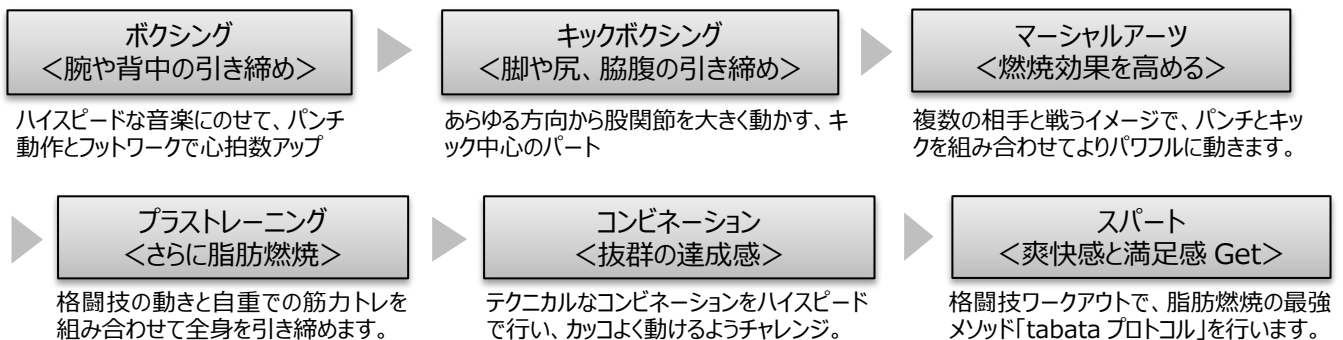
【特徴】 ひねる動作が多いため、脇腹やお腹、お尻の筋肉が使われ引き締め効果大

動作と音楽との完璧なシンクロが集中・没頭を促し、ストレスを発散

【ねらう効果】 脂肪燃焼、心肺機能向上、運動不足解消、ストレス発散

【レッスン時間】 30分、45分の2パターン

【プログラムの流れ】



➤ 筋カトレニング 『MOVE BODY POWER』

筋カトレなのに楽しい！モチベーションを引き出しやすいアップテンポな曲に合わせ、バーベルを使う筋カトレニングプログラムです。筋カトレ初心者や苦手な方にもおすすめ。

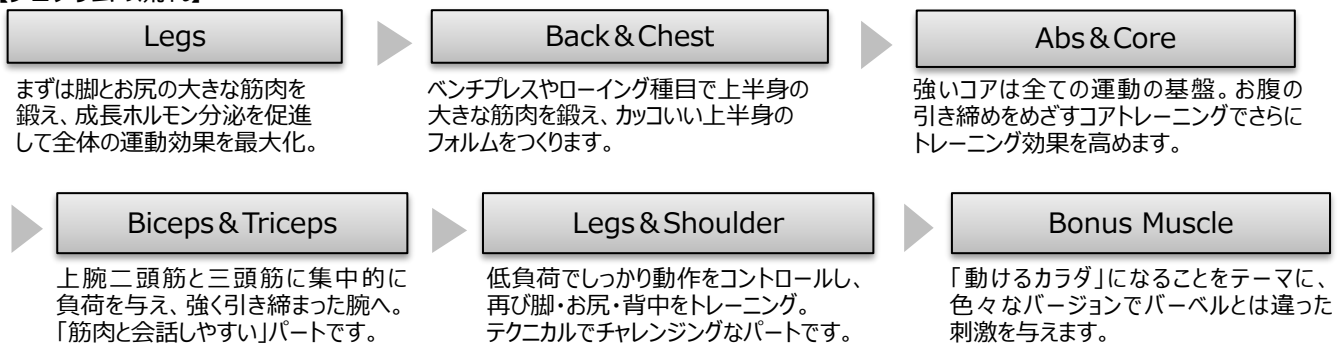
【特徴】 大きな筋肉から効率的に刺激し、短時間で最大の運動効果を狙います。

部位ごとに綿密に重さや回数が設計され、全身くまなく鍛えることができます。

【ねらう効果】 全身の引き締め、筋カアップ、基礎代謝の向上

【レッスン時間】 30分、45分の2パターンあり

【プログラムの流れ】



➤ 公式 Instagram でも情報公開中>> <https://www.instagram.com/p/CUXGOz2Ld0k/>

■株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス／本部：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MTビル 14F

創立：1986年10月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネススクラブの経営／店舗数：直営店 170 店舗、受託施設（指定管理含む）14 施設

▷ホームページ <http://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/

▷Twitter https://mobile.twitter.com/tipness_jp ▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/>