



2022年4月19日  
株式会社ティップネス

**“女性の悩みに寄り添うトルチャ”がGWに贈る、オトナ女子のための『自分磨き』スペシャルプログラム  
ボディメイクに加え、美しい立ち姿勢エクササイズやメイク・ヘアアレンジ術など  
4月29日（金・祝）より順次配信スタート！**

**元宝塚歌劇団 JULIA.さん、日テレ市来アナらがゲストも登場。＜双方向配信＞レッスンも開催！**

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、女性の悩みに寄り添うプログラムを多数配信中のオンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』にて、4月29日（金・祝）～5月8日（日）のゴールデンウィーク期間中、オトナ女子のための『自分磨き』スペシャルプログラムを配信します。元宝塚歌劇団で現在ヘア&メイクアップアーティストとして活躍中の JULIA.さんや、日テレ 市来玲奈アナウンサーらゲストを迎え、「ボディ」「姿勢」「印象」「女子力」という4つのテーマで女性の魅力を引き出すスペシャルなレッスンです。また一部のレッスンでは＜双方向配信＞を取り入れ、映像を見て真似るだけでなく、希望者はその場でインストラクターからチェックを受けることもできます。

夏は目前！トルチャはこのGWに『自分磨き』を始める女性を応援します！

※レッスン受講にはトルチャの会員登録が必要です。最初の1か月間は無料のお試し期間として、今回のスペシャルプログラムに加え、全てのプログラムを受け放題でお楽しみいただくことができます。



ヘア&メイクアップアーティスト JULIA.さん

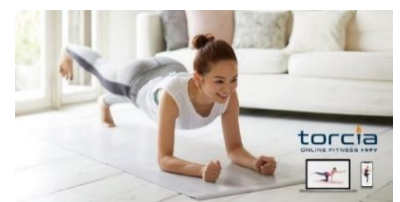


日テレ 市来玲奈 アナウンサー

**■ 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力アッププログラム等の【多彩で良質なプログラム】と、気軽に“ちょこっと受講”も可能な5分間からのレッスンなど【圧倒的なバリエーション】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/>



## ■ 4/29～5/8 オトナ女子のための『自分磨き』スペシャルプログラム概要

一部のレッスンでは、インストラクターが画面越しに参加者に直接アドバイスする〈双方向配信〉も行います。（定員あり）

### テーマ1 ボディを磨く 「痩せ体質ボディメイク」 ※〈双方向配信〉あり

▶ライブ配信： 5/1（日）11:00～11:30、 5/4（水・祝）19:00～19:30、  
5/7（土）14:30～15:00

痩せ体質を目指すボディメイクのレッスンです。“大きな筋肉”を中心とした筋トレで、効率よく痩せやすいカラダを作ります。インストラクターのアドバイスがもらえる〈双方向配信〉でご参加の方は、正しいフォームで効果がアップするだけでなく、レッスン終了後に内容の振り返りや質問など、インストラクターとコミュニケーションを取ることができます。

### テーマ2 姿勢を磨く 「あなたはどの姿勢タイプ？ 市来アナと実践！すらっと美しい立ち姿勢エクササイズ」

▶ライブ配信： 5/1（日）16:00～16:45

日本テレビ 市来玲奈アナウンサーがゲストで登場。自身の姿勢タイプを把握しつつ、姿勢改善につなげるストレッチやエクササイズを実施します。レッスン後半に行う姿勢チェックで、姿勢の改善を実感いただくことができます。

### テーマ3 印象を磨く 「リンパマッサージですっきりフェイス」 ※〈双方向配信〉あり

▶ライブ配信： 5/3（火・祝）9:30～10:00

夏に向けて見た目の印象アップを目的に、顔からデコルテにかけてマッサージ・ストレッチ・エクササイズを行います。小顔マッサージ、リンパマッサージ、胸や首肩（肩甲骨）周りのストレッチで老廃物の解消と血行を促進し、顔のトーンアップとハリのある肌を目指します。〈双方向配信〉でご参加の方は、レッスン終了後の振り返りタイムでじっくり復習できます。

### テーマ4 女子力を磨く

「大人女子の印象度アップ！ヘアアレンジ術」 ▶ライブ配信： 5/3（火・祝）11:00～11:30

「くすみ肌から美肌へチェンジ！簡単大人メイク術」 ▶ライブ配信： 5/5（木・祝）9:00～9:45

元宝塚歌劇団で現在ヘア&メイクアップアーティストとして活躍する JULIA.さんが、トルチャインストラクターをモデルに、オトナ女子のためのヘアアレンジ術、メイク術を伝授します。

【フジッコ協賛】「『Beanus(ビーナス)ダイズライス』高たんぱく質！ヘルシーレシピ紹介」

▶ビデオ配信： 4/29（金・祝）～ ※随時視聴可能な30分間のビデオレッスンです



トルチャインストラクターが、フジッコ株式会社のシェフに指導いただきながら、「Beanus(ビーナス)ダイズライス」を使った暑い季節にぴったりの「ダイズライスサラダ」を作ります。美味しく仕上げるためのポイントを学びつつ、ボディメイクに重要な栄養素や、事前に募集したボディメイクについての質問にもお答えします。

### ■ 受講方法

- 1) トルチャへ会員登録>> <https://online.tipness.co.jp/signup/form>
- 2) お好みのスペシャルプログラムを選択>> <https://bit.ly/3O7K8IU>
- 3) ライブ配信の時間に合わせてご視聴

※いずれのレッスンも、受講にはトルチャの会員登録が必要です（1ヶ月の無料トライアル期間あり）

無料トライアル期間中は、上記レッスン以外にも、すべてのトルチャプログラムが受け放題です。

※〈双方向配信〉は、23名までの定員制となります。また、パソコンからのご参加が必要です。

※ライブ配信のプログラムは、終了後、6月末までアーカイブ配信を行います。

※配信内容は、やむを得ず変更となる場合があります。

▷オトナ女子のための『自分磨き』スペシャルプログラムの詳細はこちら： <https://bit.ly/3O4Hp3e>