



2025年7月2日
株式会社ティップネス

子どもの成長を促し子育て世代の課題に寄り添うプチイベント 子どもに「できた！」の体験を、パパママにジムでリフレッシュを。 ティップネス・キッズによる「パン教室&ジム活」開催レポート

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キッズスクール、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：清水 明浩）は、地域に開かれたフィットネスクラブを目指す“OPEN TIPNESS”の活動の一環として、子育て世代を対象としたイベント「パン教室&ジム活 in ティップネス宮崎台」を2025年6月29日（日）に開催しました。



□開催の背景と目的

子育て世代のパパママの中には、なかなか自分の時間が持てないことにもどかしさを感じている方もいます。子育て世代を対象とした近年の調査でも、子育てで負担に思うこととして、経済的負担（55.6%）に次いで2番目に多い46%が「自分の自由な時間が持てない」と回答しています（令和2年度少子化社会に関する国際意識調査（令和3年3月内閣府）より）。しかしその一方で、子どもを預けてまで自分だけの時間をつくることに対して罪悪感を持ってしまう、という声も巷では聞かれます。

そんな子育て世代のパパやママに、「罪悪感を持つことなく少しでもリフレッシュできる自分の時間を過ごして欲しい」という思いから、今回のイベントを企画しました。

今年20周年を迎える子ども向け運動スクール「ティップネス・キッズ」を運営するティップネスは、現在、子どものたくさんの「できた！」を通じて未来の可能性を伸ばす活動に注力しています。今回のイベントでは、ご参加のお子さんはこの日だけとくべつ開催するパン教室でパンづくりに挑戦し、その間パパママはジムエリアで自分のカラダに向き合いながら、トレーナーの指導のもと軽く運動をしました。

□当日の様子

講師の指導のもと、ひとりでパンの生地づくり&焼きあがったパンへのお絵描きにチャレンジするお子さんたち



パン教室中、ジムでカラダの測定や軽い運動をするパパママ | 「ひとりでできたよ！」焼きあがったパンを前に笑顔で



□参加された保護者さまの声

- ・「パンづくりが良い経験になった。家でこのようなことをやろうとしてもうまく伝わらないことが多いが、今日はひとりでちゃんと座ってできていてよかった。」(S 様)
- ・「ひとりでパンが作れてよかった。カラダの測定で自分のことにも目を向けられた。ふだんストレッチくらいしかできていないが、筋肉量を増やすためのトレーニング方法なども教えてもらった。」(K 様)
- ・「パンが上手にできていた。カラダも動かして良かった。」(M 様)

□イベント概要

開催日時：2025年6月29日(日) | 開催場所：ティップネス宮崎台 | 参加数：親子4組(お子さん6名)
| 主催：ティップネス | 協力：出張パン教室を展開する「日々のパン」

「ティップネス・キッズ」とは

ティップネス・キッズは、ティップネスが運営する子ども向けスクールです。2025年の今年、20周年を迎えました。“OPEN MANY DOORS!”をコンセプトに、子どもの「未来へのトビラ」を増やすため、たくさんの「できた！」を通じて子どもたちのカラダとココロを育てます。スイミングをはじめ体操・ダンス・空手・英会話・プログラミングスクールなど、多彩なプログラムを展開しています。



できた!でひらく、可能性のトビラ。

ティップネス・キッズ 20周年特設サイト>> <https://kids.tipness.co.jp/concept/>

「OPEN TIPNESS」とは

ティップネスが展開する、地域に開かれたフィットネスクラブを目指す活動。施設内での会員さまへ向けたサービス提供だけでなく、地域に運動や健康について広く発信することでウェルネス実践者を増やし、健康な世の中をつくることを目的としています。各店にてさまざまな活動を展開中。詳しくはこちら>> <https://www.tipness.co.jp/opentipness/>

当社は今後も、子どもから大人まですべての人に向けてウェルネスを提供する企業として、このようなイベントへの取り組みを積極的におこない、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。