



2023年3月3日  
株式会社ティップネス

**大人女子を応援！ オンラインフィットネス『トルチャ』による“国際女性デー”特別企画  
女性が自分らしく輝くための各種プログラムを3月6日（月）より無料で配信  
インストラクター兼整体師によるセルフマッサージ／更年期女性の“揺らぎ”対策／臓活ヨガ など**

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、3月8日の“国際女性デー”に賛同し、オンラインフィットネス『トルチャ』にて、3月6日（月）より大人女子を応援する各種特別プログラムを無料で配信します。



オンラインフィットネス『トルチャ』は、女性の美と健康を応援する様々なエクササイズプログラムを提供しています。今回の“国際女性デー”特別企画では、より多くの女性に、日頃なかなかできない特別なケアをしたり、ライフスタイルを見つめなおしたりする時間を過ごしていただきたい、という想いから、バラエティに富んだスペシャルプログラムをご用意しました。人気プログラムの開発者本人によるライブレッスンや、気軽に参加できる 15 分からの各種ビデオレッスン、トルチャ人気インストラクターによる楽しく共感度満点の座談会など、会員登録ナシで、期間中はどなたでも無料で参加いただけます。

**■ オンラインフィットネス『トルチャ』 “国際女性デー” 特別企画 プログラムのご案内**

**ライブプログラム 1**

**「輝く女性の『美ボディ B to B バランス』 ～開発者が語る美とプログラムの魅力とは～」**

**日時：3月11日（土）20:00～21:00（4月末までアーカイブ有）**

**担当：あめのもりようこ氏、浜田亜希インストラクター**

多くの女性の熱い支持を集める「あめのもりメソッド B to B（Brain to Body）プログラム」の開発者、あめのもりようこ氏が登場。前半の 30 分ではプログラムの開発経緯や、あめのもり氏が普段意識している人生を楽しむための生き方などのトークを、後半 30 分でレッスンを行います。いつまでも美しくありたい女性のための、医師が認めた「脳と体をつなぐ」脳科学ダイエットが体験できます。



## ライブプログラム 2

### 「大人女子の本音座談会～毎日の生活を楽しむ術～」

日時：3月8日（水）21:15～22:00（3月末までアーカイブ有）

出演者：勝田真有インストラクター、浜田亜希インストラクター、和佳子インストラクター

「自分へのご褒美」「年齢を重ねて変わってきたこと」「若さの秘訣」「ライフスタイル」「人生を楽しむためには？」など、“人前に立つお仕事”の第一線で活躍を続けるトルチャの人気インストラクター3人が、様々なテーマについて本音で語ります。お酒を片手におつまみなど食べながら気軽に視聴いただける、共感度満点の座談会です。人生を楽しむためのヒントの発見や、自分を大切にできるきっかけづくりに。



## ビデオプログラム 1

### 「楽メンテ～便秘解消～」 15分間

公開期間：3月6日（月）～3月31日（金）

担当：Mizuki インストラクター

整体師兼フィットネスインストラクターによる簡単セルフマッサージをご紹介します！日常の中で取り入れやすい、簡単なボディケアの方法をお伝えします。



## ビデオプログラム 2

### 「臓活ヨガ～内臓から整えるホルモンバランス～」 30分間

公開期間：3月6日（月）～3月31日（金）

担当：KIKO インストラクター

ヨガを通じて内臓を刺激していき体調を整えていくことを目的としたプログラムです。腎臓にフォーカスをし、ホルモンバランスを整え、女性特有の心や体の調子を良くすることを目指します。



## ビデオプログラム 3

### 「更年期対策 女性の揺らぎ～自律神経～」 15分間

公開期間：3月8日（水）～3月31日（金）

担当：杉崎奈穂インストラクター

骨盤を温めて、血流を良くし、自律神経の働きを正常に機能させることを目指していきます。ホルモンやストレスの影響による火照りや不眠、疲れやすいなどのカラダの不調にお悩みの方は必見です！



※レッスンスケジュールや内容は変更となる場合があります。

➤ “国際女性デー” 特別企画の詳細、視聴はこちらから>> <https://bit.ly/3kzLJgK>

### ■ 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/>

★トルチャマガジンはこちらからご覧ください>> <https://online.tipness.co.jp/magazine/>

