



2022年1月24日
株式会社ティップネス

オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』

オンラインフィットネス初！「聴く処方箋」[®]を使用したレッスン配信を開始

ストレス軽減やリラックス効果が医学的に実証されている 528Hz の楽曲をオンラインフィットネスで初採用

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：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』にて、ストレス軽減やリラックス効果が医学的に実証されている 528Hz の楽曲を提供するサービス「聴く処方箋」[®]（永魂メディカルミュージック株式会社）を使用して、音楽の効能を心身のコンディショニングに活用する新しいコンテンツの配信を 1 月より開始します。



在宅勤務による運動不足、生活やコミュニケーション環境の変化に伴うストレスや睡眠障害等、コロナ禍を経て、心身の不調を抱える人が増大しています。こうした中、トルチャ利用者へのアンケートでも、「気分のリフレッシュ」や「睡眠の質向上」などに対するニーズが増えているほか、仕事終わりや就寝前といった夜間の利用が多いことなどを受けて、このたび導入を決定したのが、音楽の効能を活かして心身のコンディショニングを図る「聴く処方箋」[®]とのコラボレーションコンテンツです。日本で唯一、医学的に効果が実証された「聴く処方箋」[®]の 6 カテゴリー（睡眠導入/ストレス軽減/緊張緩和/リラクゼーション/自律神経調整/集中）の楽曲から毎月 3 種類をピックアップし、BGM に使用するエクササイズ動画を配信します。1 月・2 月は、「睡眠導入」2 本、「リラクゼーション」1 本、「集中」1 本の 4 レッスンを配信。BGM & 映像のみの「聴くだけ」配信も行います。

オンラインフィットネス「トルチャ」は、2021 年 10 月の大幅リニューアルを経て、目的別、時間帯別など、常時 200 本を超える多彩な配信プログラムを提供し、幅広い皆さまの健康ニーズにお応えしています。ティップネスは、今後もトルチャの様々な企画やプログラムを展開し、より多くの方々に身近にフィットネスを楽しんでいただける環境を整えてまいります。

■「聴く処方箋」[®]を使用した新コンテンツ 概要

医学的に効果が実証された「聴く処方箋」[®] 6 カテゴリー（睡眠導入/ストレス軽減/緊張緩和/リラクゼーション/自律神経調整/集中）の中から、毎月 3 種類をピックアップして、各カテゴリーの楽曲を BGM にしたエクササイズ動画を配信します。BGM & 映像のみの配信も行います。配信コンテンツ（レッスン）は、定期的に入れ替えていきます。

▶1月・2月の配信プログラム

- | | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| ①「睡眠導入」2本 | 「ふとん DE ストレッチ」 | 窪桃乃インストラクター（15分） |
| | 「快眠ストレッチ」 | 岩月穂波インストラクター（15分） |
| ②「リラクゼーション」1本 | 「ヒーリングストレッチ」 | 兵藤明日香インストラクター（30分） |
| ③「集中」1本 | 「耳からトルチャ」 | KIKO インストラクター（10分）※音声のみコンテンツです |
| ④BGM&映像のみ | 「睡眠導入」「リラクゼーション」「集中」のBGM 楽曲&映像配信（各5分） | |

※3月1日以降、カテゴリと配信コンテンツを順次、更新して配信していきます。詳細はホームページをご覧ください。

▶配信開始：2022年1月24日（月）より配信開始

※受講にはトルチャの会員登録が必要です。（1か月の無料トライアル期間あり）

▶詳細はこちら <https://online.tipness.co.jp/news/article/353ae0agfl0jetojwfp.html>

■聴く処方箋®「永魂 528Hz.BGM」とは

日本で唯一、医学的な側面から効果が証明されている音楽（BGM サービス）で、具体的な研究データがあります。3人の専門家が携わる唯一無二の音楽が「包み込まれるような究極の癒し」を作り出します。通常のBGMを流しているよりも空間が調和され、聴く処方箋-永魂 528Hz.BGM-を導入するだけで、究極の癒し空間を作ることが出来ます。一般的なBGM サービスとは異なり「究極の癒し・ストレス軽減・自律神経を整える・睡眠・集中・イライラ軽減・ヨガ・リラックス・幸せホルモンの増加など」様々な効果を体感することが出来るのが大きな特徴です。

▶URL <https://528hz.co.jp/lp/>



■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/>

