



ティップネス・福池和仁がエクササイズ監修！最先端の運動メソッドHIITの最新刊
『世界一効率がいい 最高の運動』、6月27日（木）発売

関東・関西・中京地区に60店舗の総合フィットネスクラブ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：花房 秀治）は、6月27日（木）に発売される、効率的な運動メソッド HIIT を紹介する書籍『世界一効率がいい 最高の運動』（川田浩志 著、福池和仁 エクササイズ監修、株式会社かんき出版）の制作協力を行いました。「High Intensity Interval Training」の略である「HIIT」とは、高強度の運動と休息を短いスパンで交互に行う、アスリートから広まったトレーニングです。短時間で有酸素運動と無酸素運動、両方の運動効果を得られるため、多忙で運動不足の現代人に最適な、注目の最先端メソッドです。

当社はこれまでも、著者である川田浩志氏（東海大学医学部内科教授（血液内科学）、医学博士）が発足メンバーを務める「コンディショニング研究会」（代表：杉田正明 日本体育大学体育学部教授・博士（学術））への協賛などを通じて、日常生活における健康増進に取り組んできました。今回は川田氏の最新刊執筆にあたりエクササイズ監修を担当、「筋肉を飽きさせない！効果倍増のティップネス式 HIIT プログラム」を考案しました。誌面では考案者でもあり「ティップネス部長」としてテレビなどのメディアで活躍するカリスマイストラクター・福池和仁による解説で、効果・効能・実践方法をわかりやすく紹介しているほか、ページ内にあるQRコードから福池本人によるエクササイズ動画を見ることができ、たいへん実践しやすい内容となっています。なお本書は全国の書店、オンライン書店、当社が展開するフィットネスクラブ各店（ティップネス、ティップ・クロス TOKYO、ティップネス丸の内スタイル、ティップネス日本橋スタイル）にて販売します。

当社は今後も、「健康で快適な生活文化の提案と提供」という企業理念のもと、人々の健康づくりのための様々な活動に取り組んでいきます。

■ 書籍情報

書名：『世界一効率がいい 最高の運動』

著者：川田浩志 著、福池和仁（ティップネス）エクササイズ監修 / 出版社：かんき出版

定価：1,620円（税込） / 判型：46版 / 頁数：240頁 / ISBN：978-4-7612-7425-2

発行日：2019年6月27日 / ご購入：①全国の書店 ②オンライン書店 ③ティップネスの各店

Amazon <https://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4761274255/kankidirect-22/>

楽天 <https://books.rakuten.co.jp/rb/15917329/?l-id=search-c-item-text-01> など



【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：花房 秀治 / 資本金：1億4000万円

事業内容：フィットネスクラブの経営 / 店舗数：直営店 163店舗、受託施設（指定管理含む）15施設

会員数：約30万人

お問い合わせ先

ティップネス広報事務局（アズ・ワールドコム ジャパン内） 担当：三輪、平川、大塚
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: tipness-press@azw.co.jp

株式会社ティップネス マーケティング部 広報担当：武藤
TEL: 03-3769-8706 FAX: 03-3769-9335