



2021年3月25日
株式会社ティップネス

久しぶりに運動する人にも最適。新生活期に2つの新プログラムが誕生！
1. ボディメイクの要“骨盤”にフォーカスした脂肪燃焼プログラム
2. 全身をしぼりこむシェイプアップ専用 YOGA
ティップネス各店にて4月1日よりスタート

関東・関西・東海地区を中心に61店舗の総合フィットネススクラブを運営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、骨盤のリズム運動で美しいボディラインをつくる『骨盤リズムダイエット』と、ヨガのポーズの繰り返しで全身をシェイプアップする『カラダしぼる YOGA』の2つの新プログラムを、2021年4月1日（木）よりティップネス各店にて順次開始します。



骨盤リズムダイエット



カラダしぼる YOGA

■ 激しい運動をせずに引き締まった“美ボディ”を目指す、すべての女性に向けた新プログラム！

長引く自粛生活で、体重の増加だけでなく、ウエスト・ヒップのたるみなどの悩みを抱える女性が増えています。ティップネスでは、この新生活期に、多くの女性の悩みを解決し誰でも“美ボディ”を目指すことができる2つの新プログラム、『骨盤リズムダイエット』と『カラダしぼる YOGA』をスタートします。

『骨盤リズムダイエット』は、まるで踊るようにしなやかに動きながら、美しいボディラインを目指すプログラムです。「筋膜ラインを意識したストレッチ」の後に簡単な骨盤のリズム運動を繰り返すことで、骨盤周辺の筋肉をまんべんなく効果的に刺激していきます。

『カラダしぼる YOGA』は、ヨガブロックや 500g 程度の軽めのダンベルも使用しながらシェイプアップに効果的なヨガのポーズを繰り返し、気になるウエスト・ヒップ・脚まわりを中心に全身を引き締めます。体幹トレーニングに加え有酸素トレーニングの要素も入ったパワフルなヨガプログラムで、効率よくボディメイクができ、同時に爽快感と達成感を得られます。

どちらも呼吸が上がらずじんわり汗をかける、新しい生活様式に即したプログラムで、運動が苦手な方や久しぶりに運動する方にも安心してご参加いただくことができます。ティップネスは、この春の新たなスタートを応援します！

新プログラム①『骨盤リズムダイエット』概要

「筋膜ライン」を意識したストレッチで、効率のよいスムーズな動きの準備を行い、簡単な骨盤のリズム運動と複合動作で、ウエスト・ヒップ・骨盤底筋群など、骨盤周辺の筋肉をまんべんなく刺激していきます。楽しくウエスト周りを引き締めたい方、しなやかで美しいボディラインを手に入れたい方におススメです。

〈プログラムのポイント〉

1.「筋膜ライン」を意識したストレッチで効率よく伸ばす

骨盤周辺の筋膜ライン（筋肉を覆う薄い膜のライン）を意識してストレッチすることで、気持ちよく全身を伸ばし、効率のよいスムーズな動きの準備をします。

2.骨盤のリズム運動で美しいボディラインをつくる

簡単な骨盤のリズム運動の繰り返しで、コア・インナーマッスルや骨盤底筋群など骨盤周辺の筋肉をまんべんなく刺激していきます。

3.はじめてでも安心！呼吸の上がる cardio トレーニング

しなやかな骨盤のリズム運動を繰り返し行い、じんわりと気持ちのよい汗をかいていきます。複雑な難しい動作や、ジャンプなどの強度の高い動作は含まれていないので、初めての方や運動に慣れていない方も安心してご参加いただけます。

■レッスン時間

▶30分／45分の2パターンあり

プログラムのイメージ動画をご覧ください >> <https://youtu.be/hTwwwAtGz1s>



新プログラム②『カラダしほる YOGA』概要

ヨガブロックや 500g 程度の軽めのダンベルを使用しながらシェイプアップに効果的なヨガのポーズを繰り返し、気になるウエスト・ヒップ・脚まわりを中心に全身を引き締めます。じんわり流れる汗とともに、体脂肪の燃焼効果や達成感を得られます。ヨガが初めての方にもおススメです。

〈プログラムのポイント〉

1.気になる部位を鍛える

ヨガブロックを効果的に使いながら下半身を中心とした大きな筋肉を動かすことで、代謝を高め、太ももやヒップを引き締めます。

2.ウエストをしほる

身体をツイストするポーズで、とにかくウエストを引き締めます。

3.軽めの負荷と連続したポーズで、内側から燃やす

軽めのダンベルを効果的に使用しながら行う体幹トレーニングと、呼吸とともに行う連続したポーズで、身体を内側から燃やします。

■レッスン時間

▶30分／45分の2パターンあり

プログラムのイメージ動画をご覧ください >> <https://youtu.be/eMcAXcEx654>



2021年1月にスタートした姉妹プログラム『カラダほぐす YOGA』

『カラダほぐす YOGA』は、日々蓄積される疲労やコリ・ストレスにアプローチする、心地よさを追求したヨガプログラム。ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズで、カラダを芯からほぐしリセットします。身体をシェイプするパワフルな『カラダしほる YOGA』と合わせて、ヨガでトータルにカラダとココロのケアが行えます。詳細はコチラ>> <https://tip.tipness.co.jp/program/26y81byk5bqz3cdat.html>

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：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 172 店舗、受託施設（指定管理含む）12 施設