



2019年4月18日  
株式会社ティップネス

～ 凛々しく、たおやかに ～  
「空手」を大胆にフィーチャーしたマーシャル系プログラムが登場！  
**“カラテ×筋トレ”でシェイプアップ！『美カラテ Fit』**  
ティップネス、ティップ.クロス TOKYO 各店で4月よりスタート

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、日本が誇る武道である空手を活かしてココロとカラダを整える新プログラム『美カラテ Fit』を、4月1日（月）より、ティップネスならびにティップ.クロス TOKYO 各店にて、順次開始します。



■ 空手特有の動作「引く」「止める」が、背中をはじめ女性の“気になるパーツ”を効果的に引き締める！

『美カラテ Fit』は、全日本空手道連盟のオフィシャルスポンサーである日本生命保険相互会社と共同で開発したティップネスのオリジナルプログラムです。空手特有の「引く」「止める」といった動作が背中や二の腕、ウエストなど女性の“気になるパーツ”を効果的に引き締め、コンビネーションの反復による有酸素運動が全身の脂肪を燃焼させます。45分間のプログラムを通じて、丹田という下腹部を意識することでインナーマッスルに働きかけ、美しい姿勢や所作を整えます。また、「形」や「組手」といった相手との対戦要素を活かした参加者同士やインストラクターとの“対戦”パートを設けることで、楽しみながら思い切り発散できるプログラムです。

## ■ プログラム内容

### ▶ レッソンの流れと各パートの特徴（45分）

ウォーミングアップ<REI 礼> ▶ 筋トレ<TANREN 鍛練> ▶ カードイオ<KATA 形> ▶ 発散<KUMITE 組手>

#### TANREN 鍛練



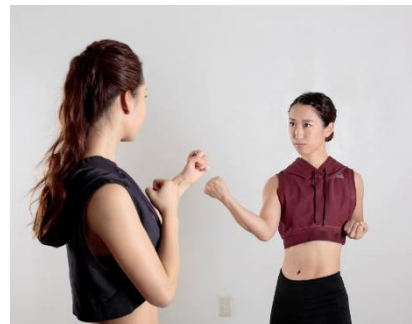
空手の動作と筋トレで全身の筋温を高めるトレーニングパートです。プログラムを通して、“丹田”という下腹部を意識することで、常に姿勢を整えるのも特徴です。

#### KATA 形



音楽に合わせて“突き”“受け”など空手特有の動作を組み合わせた反復練習をします。二の腕やウエスト、背中といったパーツを引き締め、全身の発汗を促します。

#### KUMITE 組手



“TANREN”“KATA”で行った動作をインストラクターや参加者の動きに合わせて繰り返す“対戦”パートです。空手ならではの醍醐味と臨場感を楽しみ発散します。

### ▶ 『美カラテ Fit』 紹介動画 URL

<https://tip.tipness.co.jp/program/2r6m2c0hdxca4wcmly.html>

※レッスンは会員であれば参加無料です。

各店の開催スケジュールや会員プランについては、ホームページをご覧ください。

- フィットネスクラブティップネス >> <http://tip.tipness.co.jp/>
- ティップ.クロス TOKYO >> <http://tip.x-tokyo.jp/>

## ■ 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 158 店舗（「ティップネス」55 店舗、「ティップ.クロス TOKYO」3 店舗、

「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」、「libéry」、「FASTGYM24」97 店舗）、

受託施設（指定管理含む）15 施設

会員数：約 30 万人