



2020年12月22日
株式会社ティップネス

慢性的な肩コリに悩む現代人へ。独自のティップネス流アプローチでコリ知らずのカラダに！！
新パーソナルプログラム『TIPNESS カラダのメンテナンス -肩コリ-』
2021年1月よりティップネス各店で提供開始

関東・関西・東海地区に61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：酒巻 和也）は、肩コリに悩む現代人に向けて、根本的な解決を目指す全6回（週1回×6週間）の肩コリ専門パーソナルプログラム『TIPNESS カラダのメンテナンス-肩コリ-』を、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の各店にて、2021年1月よりスタートします。



■「肩コリを一時的に治す」のではなく、「肩コリを起こさないカラダ」へ

パソコンやスマホの普及、さらにコロナ禍によるステイホームやテレワーク推進の影響で、肩コリ人口が急激に増加しています。しかし一般的な肩コリの解消法であるストレッチやマッサージは、一時的に効果を得ることはできるものの、しばらくするとまたコリの症状が現れてしまい、慢性的な肩コリに悩む人も少なくありません。そこでティップネスは、この肩コリを運動学の観点から徹底分解し、独自アプローチで日常生活からその主な要因を丁寧に除去いたうで「肩コリを起こさないカラダ」をつくる、まったく新しい肩コリ解消のためのプログラムを開発しました。



■“眼”の機能調整と“上半身の筋肉”へのアプローチで、上半身の本来の姿勢を取り戻す

新パーソナルプログラム『TIPNESS カラダのメンテナンス-肩コリ-』では、肩コリへの新しいアプローチとして、“眼”の機能調整と、上半身の筋肉に働きかけるコンディショニングテクニックで、収縮機能不全（コリ、緊張、違和感）を取り除いていきます。そして上半身の本来の姿勢を取り戻したうえで、正しい身体の動きを身に着けるエクササイズを行い、肩コリ症状を引き起こさない身体をつくります。マンツーマンでおこなうプログラムですので、丁寧なチェックにより一人ひとり違う問題点を見つけ出し、最適なメニューをご提案することができます。

■プログラムで使用するメソッド

1. 眼のコンディショニング

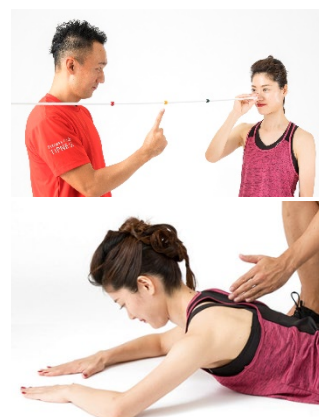
ロープとビーズでできたオリジナルグッズで、眼のピント合わせのエクササイズを行います。これにより眼の使い方の癖からくる筋肉の緊張を緩和させます。

2. 筋肉のコンディショニング

身体の反射機能を活用したテクニックを用い、緊張の原因となる収縮機能不全を改善し、肩コリの症状を緩和させます。多くの場合、**即時的な変化が実感できます。**

3. 正しい動き方を習得するエクササイズ

土台となる姿勢が整った状態で、赤ちゃんがハイハイからの成長過程で身に着ける動きを中心としたエクササイズを行い、**コリを起こさない正しい身体の動きを習得します。**



■セッションの流れ

初回（60分）

- カウンセリング
- 初回チェック
（頸椎/眼/肩甲骨/胸椎の動き）
- 眼のコンディショニング
- 筋肉のコンディショニング
- 動作習得のエクササイズ

2回目～6回目（45分）

- 現在の状態のチェック
（頸椎/眼/肩甲骨/胸椎の動き）
- 眼のコンディショニング
- 筋肉のコンディショニング
- 動作習得のエクササイズ

単発メンテナンス

効果を継続させるための
フォローアップとして、
単発での受講も可能。
内容は2回目以降に
準じます。

■実施種目（一例）

▶眼の機能調整

【眼のチェック】

目の前で左右、前後、上下に動く対象物を、頭を固定し眼だけで追いかけます。スムーズな眼の移動ができていないか、対象物とのミスマッチが無いかなどをチェックします。



【眼のコンディショニング】

ピント合わせのエクササイズ。
手前・中央・奥のビーズに順にピントを合わせていきます。
正常な見え方ができるよう調整します。



▶筋肉の緊張を緩和

【反射機能を活用したテクニック】

人間がもつ“反射”という機能を使い、ポイント部位にごく軽く触れることで、過度に緊張した筋肉を緩めます。
まるで魔法のように、フツと筋肉が緩むのを体感できます。



▶正しい動作習得のエクササイズ

【スクワットローテーション】

左右非対称での肩甲骨の正しい使い方をカラダに覚え込ませます。



■料金 ほか

- 料金： 19,000円（税込20,900円）
- 期間： 6週間（週1回、全6回）
- 時間： 初回セッションは60分、2回目以降は45分
- ★ご希望により、受講後の単発メンテナンス（45分）を、1回あたり4,000円（税込4,400円）で受付けます。

なお本プログラムは、コリをテーマにシリーズ化を予定しており、シリーズ第2弾として、『TIPNESS カラダのメンテナンス—腰痛—』を、2021年4月にスタートする予定です。

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 / 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 174 店舗（「ティップネス」56 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」112 店舗）、受託施設（指定管理含む）12 施設

▷ティップネスホームページ <http://www.tipness.co.jp/>

▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/

▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/> ▷Twitter https://mobile.twitter.com/tipness_jp