

## 話題のオンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』

# 9月は「睡眠」をテーマに、新プログラム「寝ヨガ」の配信を開始！

関東・関西・東海地区に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：酒巻 和也）は、コロナ禍にあっても家や職場で多様かつ充実したコンテンツを楽しむことができる話題のオンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』を提供しています。9月のトルチャは、『睡眠』をピックアップテーマに、新プログラム「寝ヨガ」をはじめ、「良質な睡眠」を促すレッスンを多数配信します。猛暑でダメージを受けた心身の回復に欠かせない質の高い「睡眠」を導くトルチャのレッスンで、心身ともにリラックスを促します。

### New プログラム「寝ヨガ」 ベッドや布団に寝ころんだまま心身をリラックス！



#### ■ New プログラム「寝ヨガ」、配信開始！

ベッドやお布団の上で寝ころびながら受講できる内容のプログラムです。仰向けのポジションでのストレッチ要素が含まれるため、ポーズの感覚に集中することで考え事（雑念）を減らし、脳の休息を促していきます。寝た状態でのポーズは筋肉の緊張と弛緩の繰り返しによって、カラダに心地良い疲労感を与え良質な睡眠をいざなう効果が狙えます。寝ても疲れが取れない、夜中に目が覚めてしまう、熟睡できない…等、夏の終わりに多い、睡眠の悩みを抱えている方にピッタリのプログラムです。

#### 「寝ヨガ」配信スケジュール

金曜日 15:30～16:00 担当：馬場真澄

日曜日 21:00～21:30 担当：森恵里佳

※配信日から翌月末までアーカイブ視聴も可能です。

※その他、「良質な睡眠」を促すレッスンを多数ピックアップ

「おやすみストレッチ」、「おやすみ前のピラティス&ストレッチ」、「疲労回復と快眠を促すストレッチ」、

「リラックスのための眠りヨガ」、「夕食前の眠れる体づくり Sintex®」等

※トルチャ視聴には、会員登録が必要です。

初めの1カ月間無料の「スタンダードプラン」、もしくは、1回お試しできる「都度払いプラン」でお試ください。

会員登録はこちらから > <https://online.tipness.co.jp/signup>

## ■ オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』とは

ティップネスによる今話題のオンラインフィットネス配信サービスです。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>> <https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

