



2021年2月19日  
株式会社ティップネス

## 長期化する在宅生活による「健康二次被害」を防ぐために・・・ オンラインフィットネス『トルチャ』がテレワーカー応援企画を実施します！

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、オンラインフィットネス配信サービス『torcia（トルチャ）』において、運動不足になりがちなテレワーカーの健康サポートの一環として、2/19～3/31 の期間限定で、テレワーカー応援特別企画を実施します。



With コロナで働き方は大きく変化し、この1年でテレワーク人口が急激に増加しました。そして未だコロナ禍の出口が見えない現在、自宅にこもりがちな生活を長く続けることにより、**運動不足やストレスが引き起こす心身への「健康二次被害」が懸念されています**。「1日に11時間以上座っている人は、4時間以下の人と比べ死亡リスクが40%も高まる」ともいわれ（スポーツ庁発行のリーフレットより）、そんな中、**自宅で手軽にできる「動画を活用した運動」は大きな注目を集めています**。

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス「トルチャ」では、自宅のできる多彩な運動プログラムを毎月約600本ライブ配信していますが、**ご利用者の約8割が運動不足解消を目的とし、平日の夜や週末のご利用が多くみられます**。この度、在宅勤務を続けるテレワーカーに向けて、気軽に取り組むことのできる健康対策の提案として、オンラインフィットネスを気軽に体験いただける企画を実施します。生活にオンラインフィットネスを取り入れ、心身の健康を保つきっかけとしてぜひ活用いただければ幸いです。

### □「テレワーカー応援企画！トルチャワンコイン体験」概要

実施：2021年2月19日～3月31日

対象：オンラインフィットネスに興味をお持ちのすべての方（初めての方限定。テレワーカー以外も参加可能です）

内容：月額会の会員登録をせずに、3レッスンまで、1レッスンあたり100円（税込）でトルチャを体験できます。

### □テレワーカーにおススメのプログラム

- おやすみストレッチ … 「ぐっすり眠れる」と人気のストレッチクラス。オンラインならではの気軽さで、ベッドの上やパジャマでも。
- 肩こりすっきりエクササイズ／肩こりすっきりヨガ／肩こりすっきりストレッチ … 肩こりの緩和を目指します。
- マインドフルネスプログラム … メンタルヘルス対策として、複数ご用意しています。

詳細は[こちら](https://online.tipness.co.jp/lp/index_100.html)>> [https://online.tipness.co.jp/lp/index\\_100.html](https://online.tipness.co.jp/lp/index_100.html)