



2019年4月22日
株式会社ティップネス

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 新プログラム導入

L.A 発祥 全米で大人気の進化系ピラティス
ポップ ピラティス
「POP PILATES」、2019年4月よりスタート
アップテンポの曲にあわせて、難しいピラティスを楽しく、ハッピーに！

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 2019 年 4 月 1 日（月）より、新プログラム『POP PILATES（ポップピラティス）』を、ティップ.クロス TOKYO 各店（渋谷・新宿・池袋）ならびに、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各店にて順次スタートします。



■ 新感覚の進化系ピラティス！ 筋トレと有酸素運動が盛り込まれた最先端のトータルボディワークアウト

「POP PILATES（ポップピラティス）」は、アメリカ西海岸のロサンゼルスで考案された、全米で人気のトータルボディワークアウトです。“Dance on the mat” と表現されるなど、従来の“難しくて地味”というイメージを払拭する世界観をもつ、楽しくハッピーな新感覚のピラティスプログラムです。ピラティスの特徴であるインナーマッスルへの刺激はもちろん、お腹周りやお尻など気になりがちな部位を効果的に引き締める筋トレと、全身を動かす有酸素運動が組み込まれ、ノンストップでエネルギーに身体を動かします。アップテンポな洋楽のリズムに合わせて楽しみながら汗をかくことができ、ピラティス未経験の方にもオススメです。

■ 「POP PILATES」のプログラムの効果・特徴

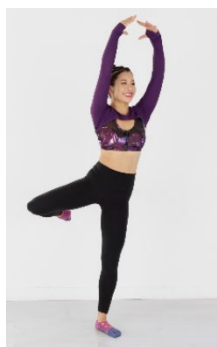
○ピラティスをテンポよく楽しく！

軽快な洋楽のリズムに合わせた動きとハッピーになるオリジナルの世界観で、楽しみながらピラティスができます。終わった後は爽快感を味わえます。

○脂肪燃焼効果と筋力アップも！

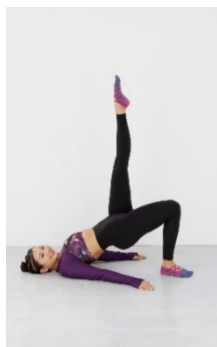
ピラティスの効果である姿勢改善・バランス力向上などに加えて、筋トレと有酸素運動による筋力アップや脂肪燃焼効果も期待でき、効率よくメリハリのある体を手に入れることができます。

■ 「POP PILATES」のプログラムの動作のポイント



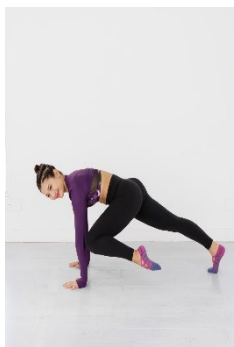
STANDING WARM UP

立ちながら
テンポ良く動き、
体温・代謝アップ。



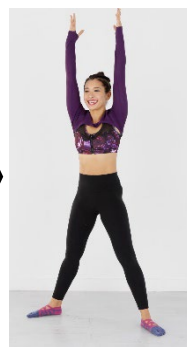
AB/BUTT CHALLENGE

腹筋やお尻に
刺激を加えて
各部位を引き締め。



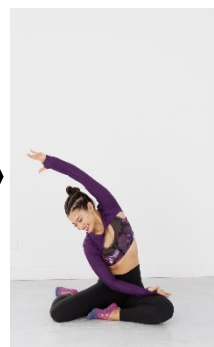
CRAZY CARDIO

有酸素運動を
効率よく取り入れ
脂肪燃焼効果を
高める。



UPPER BODY

背中・肩・二の腕に
かけての
上半身のラインの
引き締め。



FLEXIBILITY TRAINING

深呼吸と共に
頑張ったカラダを
ストレッチ。

動画はこちら >> <https://tip.tipness.co.jp/program/2ybtywdjdd61uzn18.html>

※1レッスン 45分

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会員であれば参加無料。

■ 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