



2022年1月20日
株式会社ティップネス

健康経営に取り組む企業に向けたティップネスの新プログラム 『在宅太り対策の基礎代謝アップ術』 1月20日より提供開始 — 運動の専門家&食の専門家が太りにくい生活術を伝授 —

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジム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、健康経営に積極的に取り組む全国の企業に向けた新プログラム『在宅太り対策の基礎代謝アップ術』を、1月20日より提供開始します。食の専門家、株式会社 明治の協力を得て、運動&食の両輪で受講者の意識向上と確実な成果を目指す、セミナータイプのプログラムです。



■ 基礎代謝アップにフォーカスし、受講者の健康習慣創出と健康リテラシーの向上を目指す

コロナ禍によるテレワーク人口の急速な拡大を背景に、過体重や体力低下など、活動量の減少に伴う就業者の健康問題が顕在化しています。この度当社は、健康経営に積極的に取り組む全国の企業に向けて、健康で太りにくく疲れにくい身体づくりを目的とした新プログラム『在宅太り対策の基礎代謝アップ術』の販売を開始します。全世代へ向け様々な食育の活動をおこなう株式会社 明治の協力により、当社の専門領域である運動だけでなく、運動&食の両輪で効率よく基礎代謝を上げるための生活術を伝授します。分かりやすい解説と継続的に実践しやすい具体例で、受講者の健康習慣の創出と、運動・食事に関わる健康リテラシーの向上を目指します。

■ ポイントは「たんぱく質」と「サーキットトレーニング」

プログラムはオンラインのセミナー形式で行います。第1部の食事セミナーでは、今注目の「たんぱく質の摂り方」に焦点をあて、筋肉や基礎代謝との関係を学びながら、コンビニ食を取り入れるなど無理なくすぐ実践できる方法をレクチャーします。第2部の運動パートでは、自宅で簡単にできるサーキットトレーニングを伝授します。太ももやお尻など大きな筋肉を中心に刺激を入れ、筋トレと有酸素運動を交互に行う、効率的なエクササイズです。いずれも日常生活に取り入れやすい方法を厳選し、動機づけを行いながら受講者の行動に結びつけていきます。

当社は本プログラムの提供を始め、社会における女性の活躍を推進する HER-SELF の活動への参画など、今後も積極的に健康に関する啓蒙やサービスで、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

■『在宅太り対策の基礎代謝アップ術』プログラム概要

目的： 基礎代謝を上げることで、健康で太りにくく疲れにくい身体をつくれます。

対象： 就業者全般

形式： オンライン（ライブ形式）

定員： 90名

内容： 第1部 食事セミナー 30分

「タンパク質の摂り方」を見直しつつ、コンビニ食などを使いながら
すぐに実践できる基礎代謝アップのための食事方法をレクチャーします。

第2部 運動プログラム 30分

自宅で気軽にできるエクササイズを習得いただきます。
身体の中で大きな体積を占める筋肉（太もも・お尻・胸など）への刺激を中心とした筋トレと
有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングで、効率よく基礎代謝をアップします。

費用： 165,000円（税込）

別途オプション

参加者アンケート調査 110,000円（税込）

※アンケート項目はカスタマイズでき、後日レポートとして提出します。

プログラムの詳細はこちら >> <https://www.tipness-partner.jp/plan/xvwikn83egn8yyqk.html>

■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／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 168店舗、

受託施設（指定管理含む）15施設