



2019年10月1日  
株式会社ティップネス

## 夏から秋へ・・・ココロとカラダを癒す、ティップネス 自信の新プログラム

ストレッチ×アロマ×音楽 3つの作用で導く究極のリラクゼーション

# 『アロマヒーリングストレッチ』

ティップネス各店で 10月より順次スタート

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、オリジナルのアロマオイルと音楽を使用して行うストレッチプログラム『アロマヒーリングストレッチ』を、2019年10月1日（水）よりティップネス各店にて順次開始します。ストレスの多い現代人に向けて、季節の変わり目に、新しい「ホンモノの癒し」をお届けします。



### ■ 人気のストレッチプログラムに「ホンモノ」の効果を求めて。全てがオリジナルの新プログラム。

近年、手軽にはじめられる運動として定着しているストレッチ。20代から60代の男女を対象にしたある調査では、ストレッチは、ウォーキングに次いで運動習慣として幅広い年齢層から支持されていることがわかりました（2018年、楽天インサイト(株)調べ。スポーツ及び日々の運動に関する調査より）。フィットネス業界においても、各社ともストレッチクラスは人気で、癒しをテーマに、アロマと組み合わせたレッスンプログラムが多数提供されています。そんな中、ティップネスでは、ストレスの多い現代人に向けて「ホンモノ」のリラクゼーション効果を提供すべく、この度、新プログラム『アロマヒーリングストレッチ』を開発しました。

『アロマヒーリングストレッチ』は、アロマの嗅覚からの作用と音楽でリラックスを促しながら、呼吸法・ストレッチ・瞑想などにより心身のバランスを取り戻す、疲労回復プログラムです。プログラムのポイントは、すべての構成要素が専門家の手によるオリジナルであること。使用するアロマは、日本アロマコーディネーター協会主任講師監修のもと、香りの効能に基づき精製されたオリジナルブレンドを4種類用意。レッスン中に流れる音楽は、ヒーリングミュージック制作で多くの実績を持つ株式会社バップの協力を得て開発した、このプログラムのためだけのオリジナル音源です。それらの中で、機能解剖学に基づくストレッチを動作の軸に、セルフマッサージ、筋弛緩法、メディテーションなどを織り交ぜ柔軟性を高めていきます。夏から秋へ・・・。心身に变調をきたしやすい季節の変わり目に、全ての要素で「ホンモノ」を求めたこの新プログラムを、ティップネスが自信をもってお届けします。

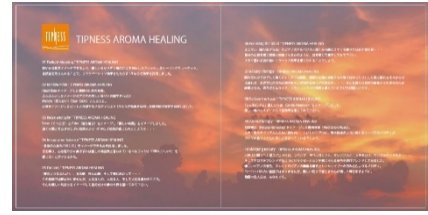
## ■ アロマヒーリングストレッチ 3つのポイント

### 1 : ヒーリング効果を高める 4 種類のアロマ



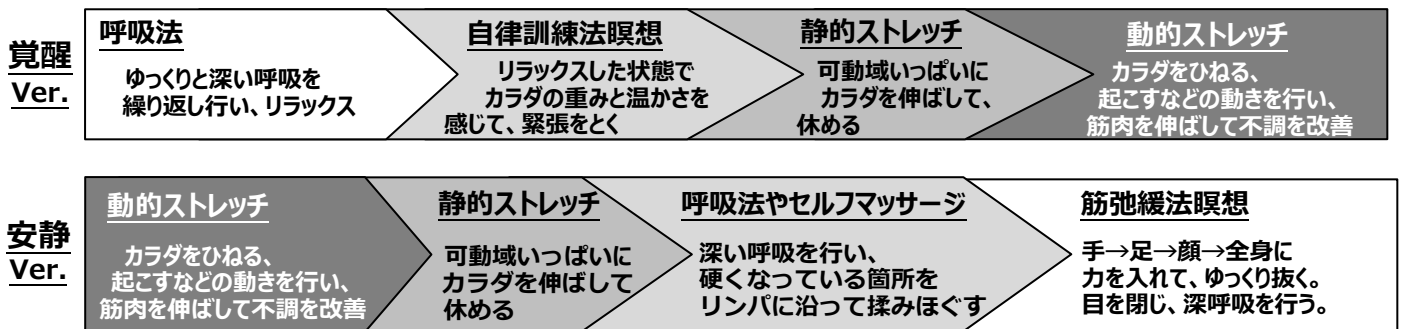
- ① リラックス（マンダリンベース）…筋肉の緊張緩和
- ② リフレッシュ（ペパーミントベース）…集中力アップ
- ③ ビューティ（パルマローザベース）…アンチエイジング効果
- ④ スリープ（オレンジベース）…リラックス・快眠効果

### 2 : オリジナルのヒーリングミュージック



ヒーリングミュージックの制作で多くの実績をもつ株式会社バップの協力を得て開発した、全曲完全オリジナルの CD を使用。アロマとの相乗効果をもたらします。

### 3 : すべての時間帯・参加者に対応できる可変プログラム構成



※レッスンをを行う時間帯や、その回の参加者に合わせて選択できるよう、「覚醒」「安静」2つのバージョンが用意されており、進行の順番も最適なものに変更しながらレッスンをを行う。（上記は進行の一例）

## ■ プログラムによって得られる主な効果

<b>機能改善</b> 動的ストレッチにより関節の可動域が 広がり、筋肉の運動性が上がる。	<b>疲労回復</b> 全身の血行が促進され、老廃物の除 去、日々のストレス解消につながる。	<b>心身を健康に</b> 交感神経と副交感神経のバランス を整え、健やかさを保つ。
---	--	--

## 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 / 資本金 : 1億4千万円 / 代表者 : 代表取締役社長 花房 秀治  
 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 (「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」107 店舗)、受託施設 (指定管理含む) 15 施設  
 会員数 : 約 30 万人