



2020年9月28日
株式会社ティップネス

今だからこそ。運動不足や加齢に負けない、中高年のための体力向上プログラム 『筋活パーソナル』 10月1日より開始

— 人生100年時代を健康に生き抜くために、これから始める40代以上の方へ —

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、運動不足や加齢により低下する「筋力」と「有酸素能力」を回復させる全16回（週2回×8週間）の新しいパーソナルトレーニングプログラム『筋活パーソナル』の提供を、10月1日（木）より、ティップネス各店にて開始します。新型コロナ環境下でのテレワークや外出機会の減少などで衰えた体力を取り戻し、これまで以上に健やかな毎を送りたいと願う中高年を対象とした、パーソナルトレーニング初心者向けプログラムです。

入会しなくても受講可能。パーソナルトレーニング未経験の中高年に向けた、全16回のプログラム

専門ジムの増加など、国内でも徐々にトレーナーと1対1でおこなうパーソナルトレーニングが一般化しつつある現在、そのプログラムの多くは比較的若年層が対象で、目的も痩身やボディメイクが中心です。この度スタートする『筋活パーソナル』は、「年齢に負けない体力を身につけたい」「正しいトレーニング法で運動効果を実感したい」といった声を受けて提供する、中高年向けにパッケージ化されたパーソナルプログラムです。お客様一人ひとりの体力レベルやコンディションにあわせて、トレーナーがマンツーマンで、毎週2回×8週間、計16回のセッションを実施します。パーソナルトレーニングの入門編的位置づけでもあるこのプログラムは、パッケージ化することで1回あたりの価格を抑え、さらに非会員の方の受講も可能ですので、フィットネスクラブの利用が初めてでも気軽に受講いただくことができます。



筋トレ&登坂トレーニングにより、段階的で着実な体力向上を実現

毎回のセッションは、マンツーマンの筋トレ（30分/60分）と、セルフでおこなう有酸素運動（20分）で構成されます。有酸素運動に登坂トレーニングを採用しているのが特徴で、これにより、関節に大きな衝撃を与えずに、有酸素性能力と筋力を同時に強化することができます。また、独自の評価指標で常に個々の体力レベルを可視化することで、着実なレベルアップを実感いただけます。

	種類	方式	内容
マンツーマン (30分/60分)	筋トレ	2分割法 (スプリットルーティン)	A.高負荷（プッシュ系） B.低負荷（プル系）を交互に実施
+			
セルフ (20分)	有酸素	登坂 トレーニング	段階的負荷増加法

なおこのプログラムでは、体力向上とともに、スタイルの改善、メタボやフレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉量不足）といった中高年が抱える様々な課題も解消し、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につなげます。

▶『筋活パーソナル』4つのポイント

① パーツ別に鍛える〈スプリットルーティン〉式の「筋トレ」

抗重力筋を鍛える「プッシュ系」の回と、腹筋を中心に引き締める「プル系」の回、2つのメニューを交互に行う〈スプリットルーティン法〉を採用。疲労回復とパーツ毎の集中トレーニングを効率的に行います。



② マンツーマンに加えた「セルフトレーニング」

有酸素運動は「セルフトレーニング」として登坂トレーニングを採用しています。速度と傾斜の掛け合わせで設定された100のレベルステージから、トレーナーが最適なポジションを選択。体力の向上にあわせレベルアップしていきます。



③ 持久力を高める「登坂トレーニング」

関節に大きな衝撃を与えずに心肺機能に負荷をかけられる「登坂トレーニング」を行います。疲れにくいカラダに必要な「ミドルレンジの有酸素能力」を目指します。



④ 種目の厳選

それぞれの体力レベルや環境に応じて、種目やフォームを選択します。同じスクワットでも、希望があれば膝や腰により負担の少ないものを選択するなど、リクエストに応じたきめ細やかな対応も行います。



プログラム概要

- 料 金： 50,000 円（税込 55,000 円）
※セッション当日のみ、予約時間前後 30 分間の施設利用が可能です。
※別途、ティップネス会員価格あり
- 期 間： 8 週間（週 2 回、全 16 回）
- 時 間： 第 1、2、8、16 セッションは 60 分、その他は 30 分のマンツーマン指導
プラス 20 分のセルフトレーニング（登坂トレーニング）を実施
- 実施店舗： ホームページをご覧ください。

▶『筋活パーソナル』紹介ページ URL

<https://tip.tipness.co.jp/program/216eigusfb402g2kx.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 / 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 175 店舗（「ティップネス」56 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」113 店舗）、受託施設（指定管理含む）14 施設