



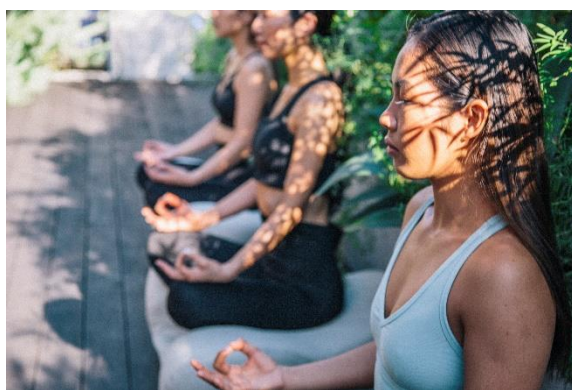
## オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』でココロも健康に！ ストレス対処法として注目のマインドフルネスプログラムを12月より拡充！

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、新たなストレス対処法として近年注目の“マインドフルネス”を取り入れたプログラムを12月より拡充し、コロナ渦中にある人々のココロの健康をサポートします。

長引くコロナ禍の影響で、多くの人々がこれまでと違うスタイルでの日常生活を余儀なくされています。そんな中、巷では「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナ鬱」という言葉が頻繁に聞かれるように。

そこでオンラインフィットネス『トルチャ』では、近年ストレス対処法として注目の“マインドフルネス”を用いたレッスンプログラムを拡充させ、皆さまのカラダだけでなくココロの健康をサポートしていきます。

マインドフルネスは、心身の安定、不安やストレスの解消に役立つとされ、アメリカを中心に実践者が急増、日本国内でも注目度が高まっています。今回、アプリ RussellME をはじめ様々なマインドフルネス関連サービスを展開するラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社の協力により、マインドフルネスを用いた3種の新プログラムをスタートします。



### ■ 12月スタートのマインドフルネスプログラム

#### ▷『はじめてのマインドフルネス』 毎週金曜 10:30～11:00 <ライブ配信>

マインドフルネスを実践するための姿勢の整え方、呼吸法、身体感覚への気づき方を身につけます。

#### ▷『リラックスのための眠りのヨガ』 隔週土曜 12:30～13:00 <ライブ配信>

深い呼吸をするとともに身体の各部位をリラックスし、深い眠りを誘います。

#### ▷『マインドフルネスのきほん』 毎週月曜 21:30～21:50 <映像配信>

「脳と心の筋力トレーニング」であるマインドフルネスについて、トレーニング方法とその効果をお伝えします。



トルチャでは上記のほか、既存のマインドフルネスプログラム『マインドフローヨガ』（毎週水曜 21:30～22:00）、『マインドフルネスヨガ』（毎週日曜 9:00～9:30）も引き続き実施していきます。

▶トルチャの詳細、スケジュールはコチラ>> <https://online.tipness.co.jp/>

### ■ オンラインフィットネス配信サービス『torcia（トルチャ）』とは

ティップネスがこの8月にスタートした、オンラインによるフィットネス配信サービスです。毎日朝7時から夜22時まで、月間約600本ものレッスンをライブ配信しています。ヨガをはじめストレッチ、ダンス、エアロビクス、筋トレ、太極拳、格闘技エクササイズなど、フィットネス初心者から愛好家まで幅広い皆さまにご満足いただける多彩なラインナップをご用意しています。

#### 本件に関するお問い合わせ先

ティップネス広報事務局（アズ・ワールドコム ジャパン内） 担当：三輪、岩渕  
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: [tipness-press@azw.co.jp](mailto:tipness-press@azw.co.jp)

#### その他、ティップネスに関するお問い合わせ先

株式会社ティップネス マーケティング部 広報担当：武藤  
TEL: 03-3769-8706 FAX: 03-3769-9335