



2020年3月30日  
株式会社ティップネス

## 法人企業向け 従業員のためのオンラインヘルスアップ講座 ティップネス「快眠 e ラーニング」4月より提供スタート

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日本テレビグループの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、企業の健康経営の取り組み支援の一環として、2020年4月1日より、オンラインによるヘルスアップ講座「快眠 e ラーニング」の提供をスタートします。



企業における健康経営への取り組みが重視される中、ティップネスでは、法人企業に向けて、運動教室や健康セミナー等、従業員の健康づくりをサポートする各種プログラムを提供しています。これらについて、従来は会議室などに従業員を集めて開催する「出張サービス」として行ってきましたが、この度、オンラインによる「eラーニング」形式でのヘルスアップ講座の提供をスタートすることになりました。

eラーニングは、パソコンはもちろん、スマートフォンやタブレット端末があれば時間や場所を選ばず受講ができるので、従業員の負担が軽減されるだけでなく、気が向いたときに動画を見ながらその場でストレッチや呼吸法を実践することもでき、より効果的な活用が可能となります。

第1弾は、健康的な身体を維持し、日中のパフォーマンスを最大化するために欠かせない「快眠」をテーマにして、4月1日より提供を開始します。カリキュラムでは、日本テレビグループの映像制作ノウハウを活かしたドラマ仕立ての動画と、その後に行うセルフチェックで、自身の普段の生活を振り返りつつ、「環境づくり」「食事」「運動」について、睡眠の質を向上するための具体的な方法を学ぶことができます。

### 「快眠 e ラーニング」概要

#### 1) 特徴

- パソコン、スマートフォン、タブレット端末で時間や場所を選ばず受講が可能
- 各章が「2～3分の短い動画＋セルフチェック＋解説」の形式で構成され、理解しやすく、細切れ受講も可能
- 睡眠の質を向上させるための「環境づくり」「食事」「運動」について、それぞれ具体的な方法を提案
- 実行性を重視し、ストレッチなどの動画では場所を選ばず座ったままできる方法を実演

## 2) カリキュラム

第 1 章「睡眠習慣の見直し」 / 第 2 章「睡眠の重要性について」 / 第 3 章「睡眠の質を高める環境づくり」 /  
第 4 章「睡眠の質を高める食事」 / 第 5 章「睡眠の質を高める運動」 / 第 6 章「睡眠の質を高める生活習慣」 /  
第 7 章「睡眠の質を高める呼吸・ストレッチ・瞑想法」

## 3) 提供開始

2020 年 4 月 1 日

▶「快眠 e ラーニング」の詳細は、こちらでご覧になれます。

[http://www.tipness-partner.jp/co\\_plan/e-learning/](http://www.tipness-partner.jp/co_plan/e-learning/)

当社は今後も、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現すべく、法人企業向けのプログラム開発をはじめ積極的なサービスを展開していきます。

### **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 172 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」111 店舗）、受託施設（指定管理含む）15 施設  
会員数：約 30 万人 ※受託・指定管理施設数および会員数は 2019 年 10 月現在