



2022年9月9日  
株式会社ティップネス

9/22「フィットネスの日」にあわせたトルチャ特別企画  
**女性のお悩み解決に役立つフィットネス LIVE レッスンを無料で配信**  
**9月22日の早朝から夜まで！会員登録なしで、どなたでも視聴できます**

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：東京都千代田区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、フィットネスを通じて国民の健康体づくりを推進することを目的に、公益財団法人日本フィットネス協会（Jafa）が定めている「フィットネスの日」（9月22日）にあわせた特別企画として、同日、オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』の人気LIVEレッスン7本を無料で提供します。



早朝の「お目覚めストレッチ」から、肩や腰、股関節をほぐす人気のヨガシリーズ、美姿勢や体感を強化するトレーニングなど、女性の悩みに寄り添う人気のLIVEレッスン7本を選びすぎて、無料で配信します。会員登録は不要。どなたでも、無料で、オンラインフィットネス『トルチャ』の人気レッスンを受講できます。

ティップネスは、Jafaが制定する「フィットネスの日」の趣旨に賛同し、フィットネスの裾野を広げ、国民の健康増進に寄与するために今回の特別企画を開催します。また、オンラインフィットネス『トルチャ』のサービスを一段と拡充させ、今後もニーズに応じた様々な企画やプログラムを積極的に展開することで、“女性の悩みに寄り添う配信プラットフォーム”として皆さまに身近にフィットネスを楽しんでいただける環境を整えてまいります。

▶ オンラインフィットネス「トルチャ」HPはこちら：<https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

## ■ 9月22日（木）「フィットネスの日」無料配信 LIVE レッスン

| 開始時間  | 終了時間  | インストラクター | 無料配信レッスン                     | レッスン概要  |
|-------|-------|----------|------------------------------|---|
| 7:30  | 8:00  | 浦谷 美帆    | お目覚めストレッチ                    | 目覚めたばかりのカラダに負担の少ない動作で気持ちよく全身を伸ばします。朝のストレッチで1日を気持ち良く過ごしたい方にお勧めのレッスンです。               |
| 8:30  | 9:00  | 浦谷 美帆    | カラダほぐすヨガ                     | 日々の蓄積される疲労やコリ、ストレスにヨガで優しくアプローチ。ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズで、カラダを芯からほぐしリセットします。            |
| 9:30  | 10:00 | 杉崎 奈穂    | 股関節&肩メンテナンス・ストレッチ            | 股関節や肩関節の可動域を広げ、凝り固まった筋肉をほぐしてしなやかに動きやすいカラダを整えます。                                     |
| 11:00 | 11:30 | KANAMI   | お家で美姿勢&体幹強化！KANAMI 式コアトレーニング | しっかりとした「体幹」と、しなやかな「柔軟性」を同時に叶えられる“身体矯正メソッド”。続けるうちに、美姿勢、美脚、ヒップアップ!体と心の「自分軸」が整う人気レッスン。 |
| 15:00 | 15:30 | 梅澤 友里香   | デトックスヨガ                      | ねじりの動きやポーズをとることで内蔵を圧迫・刺激して、酸素を含んだ新鮮な血液を促進させ、老廃物を排出します。腰痛やむくみにも効果的です。                |
| 18:30 | 19:00 | 松本 悠雅    | 肩甲骨ほぐし                       | 肩甲骨周辺の筋肉と筋膜の緊張をほぐし弛めることで、肩関節の可動域を広げ柔軟性を上げていきます。肩甲骨を動かす深い部分にある筋肉にアプローチします。           |
| 19:30 | 20:00 | 松本 悠雅    | ハタヨガ                         | ダイナミックなポーズと深呼吸の連動させたヨガ動作を行い、心身の緊張をほぐしていきます。快適な日常を送るための習慣として行うのにオススメのレッスンです。         |

### ■ 参加方法

会員登録は不要です。以下、URL よりご参加ください。

<https://bit.ly/3AGGQGQ>

※ほかのプログラムも試したい方には、トルチャ 1 か月無料トライアルもご用意しています。

▶トルチャの詳細はこちら >> <https://online.tipness.co.jp/about/index.html>

▶Instagramでも情報発信中！ >> [https://www.instagram.com/torcia\\_onlinefitness/](https://www.instagram.com/torcia_onlinefitness/)

#### ■ オンラインフィットネス「トルチャ」とは

ティップネスが展開するオンラインフィットネス配信サービス。“女性の悩みに寄り添う”をテーマに、ヨガをはじめストレッチ、骨盤調整、筋トレ、表情筋トレーニング、マインドフルネス、日テレアナウンサーによる滑舌力アッププログラム等の多彩なプログラムで、幅広い皆さまにご満足いただけるラインナップをご用意しています。

