



2023年3月29日
株式会社ティップネス

ティップネスが提案する、コロナ後の新しいカラダ習慣。
心身を整える「ヨガ」「ピラティス」「太極拳」「バレエ」の融合プログラム
ムーヴ ボディ コンディション
『MOVE BODY CONDITION』 4月1日よりスタート

関東・関西・東海地区を中心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、「コロナ後」に向かうこの時期に、生き生きとした毎日を送るため、“整える”にフォーカスし「ヨガ」「ピラティス」「太極拳」「バレエ」を融合させた新スタジオプログラム『MOVE BODY CONDITION（ムーヴ ボディ コンディション）』を、ティップネス各店にて、2023年4月1日よりスタートします。



■ **開始からたった1年半で延べ145万人が参加した『MOVE BODY』シリーズの第4弾**

長く続いた自粛生活により、多くの人々が心身のコンディションを悪化させ、「動く」ことの大切さにあらためて気づきました。そんな中、“ココロとカラダを動かすことが人生を豊かにする”という想いのもと、当社オリジナルの『MOVE BODY』シリーズはスタートし、この1年半で延べ145万人強という多くの方々に参加いただきました。シンプルな動きで、フィットネス初心者から愛好者までが同時に楽しむことができる『MOVE BODY』シリーズ。その第4弾としてこの度スタートするのが、『MOVE BODY CONDITION』です。



■ **生き生きと自分らしい毎日を送りたいすべての人のための、“整える”にフォーカスしたプログラム**

すべてが「コロナ後」に向かって動き始めるこの時期、生き生きと自分らしい毎日を送るためには、自分のカラダを大切にしながら日々整えていくことが重要であるとティップネスは考えます。『MOVE BODY CONDITION』は、様々な角度からの“整えるための動き”で構成されたプログラムです。心身を整えるとされる「ヨガ」「ピラティス」「太極拳」「バレエ」からそれぞれエッセンスを抽出し、各パートに盛り込みました。自分のカラダと心地よく向き合いながら、関節の動き、呼吸、バランスなどの土台を整え、効果的に全体のコンディションを整えていきます。日々の体調管理はもちろん、緊張やストレスによる体調不良の予防にも最適な、コロナ後の新しいカラダ習慣「MY ルーティン」としておすすめのプロプログラムです。

プログラムの詳細はコチラ> <https://tip.tipness.co.jp/program/2chrx8ulgt4v8jzl3.html>

■『MOVE BODY CONDITION』概要

【特徴】 ヨガ・ピラティス・太極拳・バレエ、それぞれの“整える動き”のエッセンスを盛り込み、“整える”に特化したプログラム。

【ねらう効果】 自分のカラダと向き合い、リセットし、土台を整える。姿勢改善、バランス能力・柔軟性の向上、ボディメイクなど。

【対象】 生き生きと自分らしい毎を送りたいと願うすべての方

【レッスン時間】 30分、45分の2パターン

【プログラム構成】



ダイナミックストレッチで気持ちよくカラダを温め、メインパートの運動効果を高めます。

ヨガで下半身を中心に姿勢を整えます。ヒップの引き締めにも効果的。

太極拳、バレエなどの動きでバランス力を身につけます。深い呼吸とあわせて動くことで、集中力も高めます。

ヨガで上半身を中心に姿勢を整えます。猫背や肩こり予防に効果的。――



ピラティス・コアトレーニングで体幹を引き締め、どんな時もブレない芯のあるカラダをつくります。

さまざまな姿勢で全身を使って立体的にカラダを動かします。機能的で美しく動くカラダをつくります。

ストレッチで筋肉をほぐし、関節の可動域を広げ、柔らかくしなやかなカラダをつくります。

高揚したカラダと気持ちを落ち着かせ、自分と向き合うリセットタイム。



『MOVE BODY』シリーズ既存のプログラム



『MOVE BODY FIGHT』
<https://8hjp.short.gy/tipness/f>



『MOVE BODY POWER』
<https://8hjp.short.gy/tipness/p>



『MOVE BODY SHAPE』
<https://8hjp.short.gy/tipness/s>

➤ 公式 Instagram でも情報公開中>> https://www.instagram.com/tipness_tipness/

■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：〒102-0081 東京都千代田区四番町5番地6 日テレ四番町ビル1号館3階
 創立：1986年10月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店167店舗、
 フランチャイズ1店舗、受託施設（指定管理含む）15施設

▷ホームページ <https://www.tipness.co.jp/> ▷Instagram https://www.instagram.com/tipness_tipness/
 ▷Twitter https://mobile.twitter.com/tipness_jp ▷Facebook <https://m.facebook.com/TIPNESS/>