



2024年9月3日  
株式会社ティップネス

**マイティア × ティップネス 初の共同企画**  
**眼科専門医とフィットネストレーナーが開発した「瞳と身体のフレイル対策レッスン」**  
**10月14日（月・祝）、東京近郊のティップネス8店舗にて無料開催**

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：岡部 智洋）は、目の健康や健やかな瞳の大切さを伝える10月10日の「目の愛護デー」にちなんだ特別企画として、目薬ブランド「マイティア」を展開する千寿製薬株式会社（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：吉田 周平、以下：千寿製薬）との初のコラボレーション「瞳と身体のフレイル対策レッスン」を2024年10月14日（月・祝）に、東京近郊のティップネス8店舗にて無料で開催します。



加齢に伴い心身の活力が低下した状態をさすフレイル（虚弱）。現代の超高齢化社会においては、このフレイルの早期発見や予防が重要視されています。本企画では、このフレイルに着目し、“瞳と身体のフレイル対策”を目的に、眼科専門医の平松類先生と、ティップネストレーナーの向井貴之がレッスンプログラムを共同開発しました。

プログラムでは、瞳のピントを合わせる運動や、瞳の負担を減らす美姿勢運動、眼疲労への効果が期待できるストレッチなど、ティップネスが提供するコンディショニングメソッドを用いながら瞳と全身運動を連動させ、全編オリジナルの構成でレッスンをおこないます。

ティップネスは今年「HAPPINESS TIPNESS」を合い言葉に、日常生活にたくさんの笑顔をつくる活動をしています。健やかな瞳を通じた気持ちの良いコミュニケーションは笑顔をもたらします。このコラボレーションが笑顔をつくるきっかけの一つになることを目指します。

## ■開催概要

プログラム名称： 瞳と身体のフレイル対策レッスン

開催日程： 2024年10月14日（月・祝） ※開催時間は店舗ごとに異なります。

開催店舗： 都内および近郊のティップネス8店舗（王子店、駒沢大学店、三軒茶屋店、東新宿店、練馬店、川口店、ティップ. クロス TOKYO 池袋、ティップネス丸の内スタイル）

申込開始： 2024年9月3日（火）事前予約制

申込方法： 開催店舗のフロントまたは記載店舗の電話にて申込

参加費： 無料（ティップネス会員・非会員ともに参加可能）

主催：千寿製薬株式会社、株式会社ティップネス

詳細はこちら>> [https://www.tipness.co.jp/mytear\\_flail/](https://www.tipness.co.jp/mytear_flail/)

## ■プログラム詳細

瞳と身体のウォーミングアップや瞳を使いながらの全身運動などをスタジオでおこなう約 45 分間のグループレッスンです。自宅でも繰り返しできるよう、場所を取らない手軽な種目のみで構成されています。

1. 「瞳のウォーミングアップ」
2. 「背中のウォーミングアップ」
3. 「瞳のピントを合わせる上下運動」
4. 「瞳のピントを合わせる飛行機運動」
5. 「瞳の負担を減らす美姿勢運動」
6. 「瞳の負担を減らすバランス運動」
7. 「瞳のためのリフレッシュストレッチ」
8. 「まぶたのコンディショニング」

## ■プログラム開発者プロフィール

### 平松 類 先生

#### 眼科専門医 二本松眼科病院副院長

昭和大学助教、彩の国東大宮メディカルセンター眼科部長等を経て現職。テレビ・ラジオ・雑誌・書籍等にて目の健康情報を発信している。



### 向井 貴之 トレーナー

#### 全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー

#### 株式会社ティップネス 人財開発部 課長

グループレッスンやパーソナルプログラムの開発および、育成カリキュラムの構築などに従事。全従業員のリットネス知識や指導技術等の育成を担っている。



## ■千寿製薬の OTC 医薬品<sup>※</sup>のブランド「マイティア」について

「マイティア」は、1965 年(昭和 40 年)、「天与の目薬」である涙に着目し、日本初の涙液型目薬として発売されました。現在、「マイティア」は、時代の変化とともにさまざまなニーズにお応えし、千寿製薬の OTC 医薬品<sup>※</sup>のブランドとして商品を提供しています。

※ 薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できる医薬品

<https://www.senju.co.jp/consumer/mytear/>

## ■株式会社ティップネス 概要

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：代表取締役社長 岡部 智洋 事業内容：フィットネスクラブの経営

店舗数：直営店143店舗、フランチャイズ3店舗、受託施設（指定管理含む）11施設

ティップネスは、今回の共同企画をはじめとする企業との積極的なコラボレーションにより、社会のニーズに応え、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。