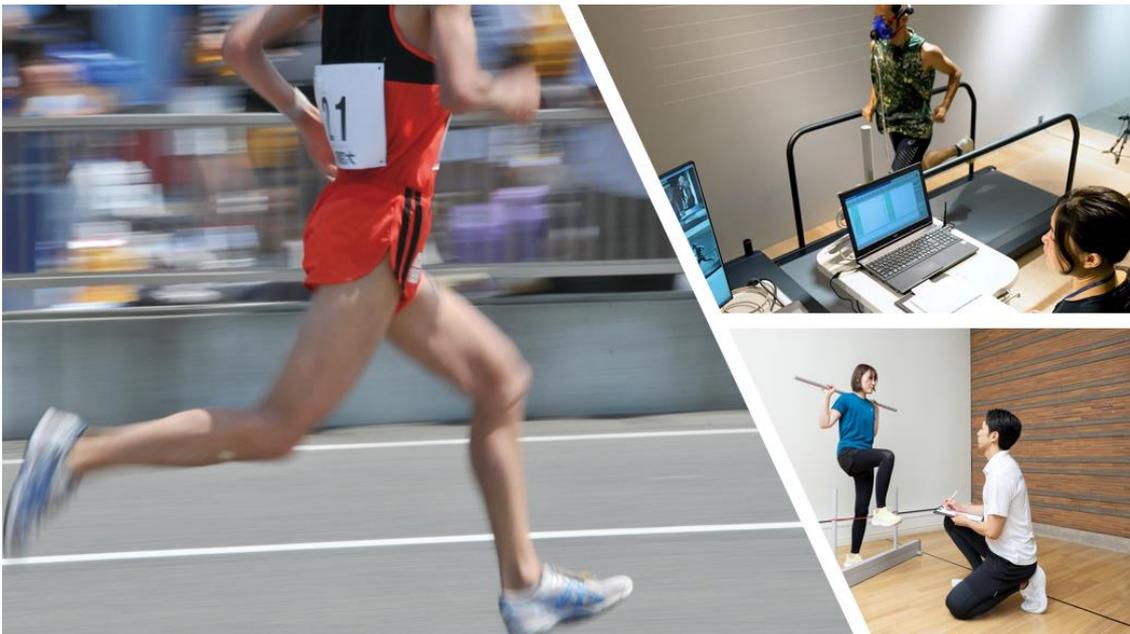




2025年5月26日  
株式会社ティップネス

## “科学的アプローチ”と“機能的カラダづくりのノウハウ”で、ランニングエコノミーの改善を狙う ASICSとティップネスの共同開発による、ランナーのための新プログラム 「Smart Stride」をティップネス丸の内スタイルにて限定販売開始

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：岡部 智洋）は、走りのスペシャリストであるASICSと共同で開発した、マラソンランナーのための新プログラム「Smart Stride（スマート ストライド）」を、期間および人数限定で、ティップネス丸の内スタイルにて6月1日より販売開始します。第1弾としてまずは10名限定となります。ASICSによる科学的アプローチと、ティップネスの機能的なカラダづくりのノウハウを詰め込んだトレーニングメニューで、ランニングエコノミーの改善（＝効率的な走りの実現）を目指しサポートをおこなうパーソナルプログラムです。



### □ 「AT 値の測定」「動きの評価」「姿勢分析」の結果に基づくマンツーマントレーニングで、スマートに結果を出す

コロナ禍を経て、健康志向と共に再びランニング熱が高まっています。2023年度には、フルマラソンを3時間未満で完走する「サブスリー」達成者が国内で11,525人に達し、過去20年間で約3.5倍に増加しました（出典：ランナーズ online）。マラソンはただ“走る”だけでなく、“挑戦する”スポーツへと進化を遂げています。

そんな中、より効率的に記録を伸ばしたいランナーのニーズに応えるべく、新たなトレーニングプログラムが誕生します。ASICSとティップネスが共同で開発した「Smart Stride」は、全身持久力の指標である「AT 値」の測定と、動きのクセや姿勢タイプの分析結果から、着実に結果を出すための運動処方をおこない、トレーナーがマンツーマンで実践をサポートする全9回の有料プログラムです。自己流のトレーニングに限界を感じている方や、よりスマートに賢くタイムを伸ばしたいマラソンランナーに向けて、期間および人数限定でティップネス丸の内スタイルにて販売します。第1弾としては、6月1日より10名限定での提供となります。

## □ 「Smart Stride」プログラム概要

### ■ 特徴 1 科学的分析

ASICS RUNNING LAB で専門機器を用いて AT 値(無酸素性作業閾値)を測定し、ランニング能力向上のための方針を提案します。

### ■ 特徴 2 独自の実践サポート

さらにティップネスで提供している「動き」の評価と AI による姿勢分析をおこない、ケガなく効率の良い走りを実現する機能的なカラダづくりのためのトレーニングメニューを作成します。マンツーマンのセッションでは、これらに基づく筋トレやストレッチなどジムトレーニングの指導と、セルフトレーニングの進捗確認・調整を週 1 回のペースでおこないます。

### ■ プログラムの構成 (全 9 回)

1 回目 (60 分) : ASICS RUNNING LAB にて AT 値の測定 & ランニングメニュー提案

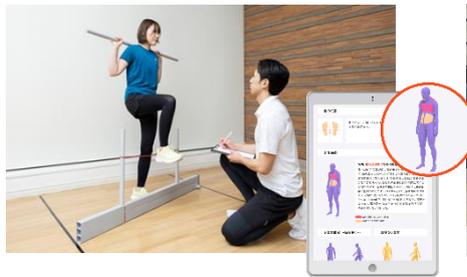
2 回目 (60 分) : ティップネス丸の内スタイルにて動きの評価・姿勢分析 & ジムトレーニングメニュー提案、カウンセリング

3 ~ 8 回目 (45 分) : パーソナルトレーニング

9 回目 (最終回 / 60 分) : 動きの評価、姿勢分析を再チェックし開始前と比較。パーソナルトレーニングでのエクササイズ総括を実施し、以降のセルフトレーニングを効果的にこなえるようアドバイス



1 回目



2 回目 / 9 回目



3 ~ 8 回目

### ■ 料金 (税込)

一般 : 85,800 円 / ティップネス丸の内スタイル会員 : 69,800 円

▶ プログラムの詳細はこちら >> [https://www.tipness.co.jp/cms-data/private-pdf/SmartStride\\_web.pdf](https://www.tipness.co.jp/cms-data/private-pdf/SmartStride_web.pdf)

## □ ティップネスのラン&ウォークへの取り組み

「健康で快適な生活文化の提案と提供」を企業理念とするティップネスでは、健康で快適な日常生活の基本となる「歩く」「走る」に特化したプログラムを多数展開しています。最も身近で、誰もが始めやすく続けやすい運動であるこれらを積極的にサポートすることで、健康寿命の延伸と企業理念の実現を目指してまいります。

## □ 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 : 〒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 144 店舗、フランチャイズ 3 店舗、受託施設 (指定管理含む) 10 施設