



5周年記念！ ティップネス丸の内スタイル検定正解発表！

(赤字が正解です！解説と一緒にご覧ください)

1. 会員 No.(9 桁)を入れてください

2. ティップネス丸の内スタイルのグランドオープン日はいつ？

- ①2009 年 9 月 1 日
- ②2009 年 9 月 3 日
- ③2009 年 9 月 5 日
- ④2009 年 9 月 7 日

3. 施設のデザイン会社が丸の内スタイルと異なる店舗は？

- ①ティップクロス TOKYO 渋谷
- ②ティップクロス TOKYO 新宿
- ③ティップクロス TOKYO 池袋
- ④ティップネス横浜店

デザイン会社は、新横浜ラーメン博物館や羽生パーキングエリア「鬼平江戸処」などをデザインおよびプロデュースしている「株式会社グラフィクス アンド デザイニング」。

4. オープンから継続して丸の内スタイルでレッスンを担当しているインストラクターは何名？

- ① 4 名
- ② 8 名
- ③12 名
- ④16 名

(ダンス)たかはしごう/ SOLOR (トレーニング)池田佐和子 (バレエ)野田香織
(ヨガ)大道/ 岡幸代/ 沢田益美 (RPB コントロール)進藤仁美 /吉村敏子 /清美
(ピラティス)村上理香 (ボクシング)茂呂一雄

5. 9 月 1 日現在、パーソナルトレーナーは 23 名ですが、オープン時は何名？

- ① 0 名
- ② 5 名
- ③15 名
- ④30 名

トレーナー資格試験結果が、オープンに間に合わず、先に取得していた 5 名でスタートしました。

6. 9 月 1 日現在、丸の内スタイルに定期に従事しているスタッフは総勢何名？(マッサージ 2 名、エステ 2 名、清掃 12 名、レッスンインストラクター、トレーナー、フロントスタッフ含めた全ての人数です)※臨時スタッフ、代行者は含みません。

- ①65 名
- ②75 名
- ③85 名
- ④95 名

7. 丸の内スタイルで今まで実施したことがあるレッスン名称は？

- ①艶女(アデージョ)ダンス
- ②美脚ダンス
- ③マッチョダンス
- ④イケメンダンス

2009 年 9 月～2010 年 3 月まで、イケメン？！による JAZZ ダンスを開催していました！！

8. 本場スペインのダンサーパブロ氏によるフラメンコエモーショナルと同時期(誤)2013.4⇒(正)2012.4)に導入したプログラムは？

- ①草刈メソッド (2011.4)
- ②セルフ筋膜リリース(2012.4)
- ③TRX サーキット (2011.6)
- ④BIG DANCE (2011.5)

質問にある年月に誤りがありましたので、すべて正解にしました。
同時期は ②セルフ筋膜リリース。

9. ティップネス都心店舗の旗艦店である丸の内スタイルが初導入し、ティップネスの他店舗でも展開しているプログラムは？

- ①REGO ストレッチ
- ②FOCUS シェイプ
- ③NEWYORK STYLE YOGA
- ④FULLBODY WORKOUT

他3つは、丸の内スタイルのみ展開しているプログラムです。
丸の内スタイルが初導入したものは他にもあります！
FMS / TRX サスペンション / パワープレート / 筋膜リリース など。

10. オープンから変わっていない設備は？

- ①パウダールームのコンセント数
- ②ラウンジのモニター
- ③パワープレートの台数
- ④プランニングセンターの机

- ① お客様ご自身のドライヤーやヘアアイロン、髭剃り用のコンセントのご希望を受け、増設いたしました。
- ③ お客様の支持が高く、2010 年 3 月に4台増やし、日本一の台数12台となりました。
- ④ プランニングブース内でセッションができるよう、机を折りたたみ式にしました。

11. 気持ちのスイッチが切り替えられると評判の通路ですが、その長さは？(クローク前の絨毯～ジム入口前の絨毯まで)

- ①約 50m
- ②約 100m
- ③約 150m
- ④約 200m

99. 5m。
図面上、実測しました！

12. 大企業が入居している丸の内パークビル。レッスンの振動がビルへ影響しないようにスタジオに施していることは？

- ①スタジオ面だけ切り抜いて、他へ振動がいかないようにしている
- ②分厚い振動マットを敷いている
- ③上階との天井と床の距離を長くとしている
- ④施設には何もせず、大きく動くレッスンを導入しない

他には、エアロビクスなど大きな上下運動が多いレッスンの導入をしないなど、オーナーとの取り決めがあります。

13. 季節の飾りを行っている通路のニッチ。今まで飾ったことのあるものは？

- ①お正月についた本物の鏡餅。
- ②大雪の日に作った本物の雪だるま
- ③バレンタインの時の本物のチョコレート
- ④秋の味覚と題し、本物のさつまいも

日当たりがよく、包み紙の上から押すと、ぐにゅっとつぶれてしまいました。。。 (2010.2 / 2011.2)

14. 現在の丸の内スタイル会員の平均年齢は？

- ①35 才
- ②40 才
- ③45 才
- ④50 才

オープン時は、41才。会員の皆様も確実にグッドエイジングされています！！

15. 現在の丸の内スタイル会員の最も多い居住所は？

- ①世田谷区
- ②港区
- ③文京区
- ④中央区

港区＞世田谷区＞中央区＞江東区＞文京区

16. お客様が快適にご利用いただけるようこだわりの施設がたくさんある丸の内スタイル。実際と違うものは？

- ①ロッカーを特注。開業前にティップネス会員よりロッカーに関する意見を収集し、不満を排除したロッカーを特別に作った。
- ②女性パウダールーム。女性のお化粧の仕方が異なる為、4つのパターンを設置した
- ③シャワー室の腰掛・足掛。開発担当者がTVで芸能人の自宅からヒントを得て腰掛、足掛を作った。
- ④ロッカー入り口の鏡。スタイルがよく見えるためにハリウッドミラーを設置した。

④も検討しましたが、現実の姿を見てもらおうということになりました・・・。

17. オープン以降毎年恒例で行っているイベントは？

- ①夏のサンセットYOGA
- ②夏の脂肪買取イベント
- ③夏の「朝YOGA IN 皇居」
- ④夏の富士登山

18. パワープレートの導入台数が日本一多いティップネス丸の内スタイル。そのパワープレートの特徴で正しいものは？

- ①振動回数が最大1秒間に30回
- ②本人の意思に関係なく最大約3Gの重力が掛けられる
- ③上下・左右・前後の三次元の振動
- ④筋肥大に最適なマシンである

- ① 最大1秒間に50回
- ② 最大6Gの重力が掛けられます
- ④ 筋肥大には適しません。

19. バランスボールをイスにしたブランニングセンターに置いてあるイスの名前は？

- ①ハスラー
- ②ヒスラー
- ③ヘスラー
- ④ホスラー

20. 7月に導入した人気プログラム「HIIT BOX」。「HIIT」の説明で誤っているものは？

- ①High Intensity Interval Training の略称
- ②トレーニング後も代謝が高い状態が続き脂肪燃焼効果が持続する
- ③最大心拍数50%程度でも効果がある
- ④世界のトップアスリート達も取り入れているトレーニングメソッド

HIITは、最大心拍数 80%以上で効果が出ます。

21. 5周年の記念品「ロゴ入り筋膜リリースボール」は何のボール？

- ①軟式野球ボール
- ②軟式テニスボール
- ③ラクロスボール
- ④今回のために当クラブが特別発注したボール

この度、ラクロスボールにティップネス丸の内スタイルのロゴを印字しました！

ラクロスボールは小さめで硬いので、体重の掛け方に注意して、筋膜リリースしてください。