

筋肉がなくなっちゃ始まらない！今こそ筋活はじめよう！

筋チャレ

ダイエット 美ボディ 体力向上 アンチエイジング

筋トレがあなたの人生を変える！

筋肉をつけるには重さ×回数×セット数から算出される「トレーニングボリューム」を増やすことが大切です。TIPNESSはあなたにふさわしいトレーニングボリューム目標をご提案します。さあ、目標に向けてLet's筋活！

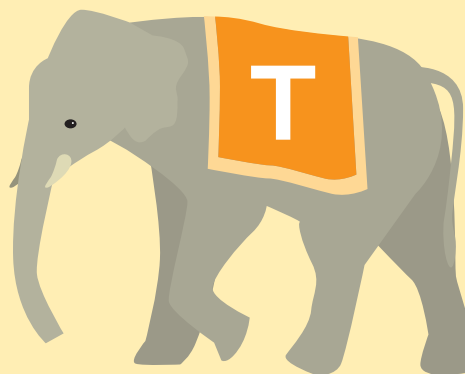
今回は店舗対抗！

みんなで持ち上げて賞品GET！

「筋チャレ」に参加して、あなたの店舗を勝利に導こう！

毎月の筋チャレ目標をクリアした人数とみんなで持ち上げた総重量により、全店におけるあなたの店舗の順位が決まります。みごとに1位になった店舗には、ステキな賞品をプレゼント！

「筋チャレ目標とは？」……ティップネスがご提案する、筋トレに最適なトレーニングボリュームです。



あなたは
何象
持ち上げられる？

※筋チャレキャラクター
トレゾウです
(約10トン)

筋チャレ流れ

iTIPNESSから
エントリー

※下部QRコードからログイン！



トレーニングをして
記録をつける



あなたの記録も
店舗順位に反映！

※画面はイメージです。



賞品

- ・毎月1位店舗の達成者全員でティップネスポイント1万ポイントを山分け！
- ・さらに！実施期間累計で上位3店舗には、みんなで使えるトレーニングアイテムを店舗に贈呈します！

エントリーは
こちら



エントリー期間

21年9月1日(水)～

対象期間

21年9月～22年4月

エントリー方法

iTIPNESS「筋チャレ」画像より

※順位は店舗ごとの「筋チャレ参加者」の①目標達成率(=目標達成者/店舗の筋チャレ参加者)と②総トレーニングボリュームで決定します。

CHALLENGE 01 フィットネスサポーター

筋トレのスペシャリストが あなたの筋活を 全力応援します！

フィットネスサポーターはあなたの目的に合わせて最適なトレーニング方法、正しいフォームをご案内します。正しい方法で効率良くトレーニングを。



名札につけた
このマークが
目印

お困りの際は
NAVI
カウンターへ



NAVIカウンター

CHALLENGE 02 筋チャレ対象レッスン

ジムでのトレーニングだけじゃない！

FULLSTEP MOVEMENT

パワーラッシュ ※10月～MOVEBODYに変更

TRAINING CLUB

メリハリ各種(ABS・HIP・UPPER BODY)

上記レッスンは筋チャレのトレーニングボリュームとして記録出来ます。

※他のスタジオレッスンは対象外となります。

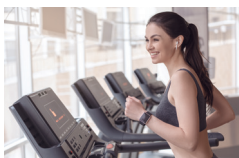


筋チャレサポートコンテンツ

CHALLENGE 03 ミミサポ

あなたのトレーニングを“耳からサポート”

- 動画** ウォーキング・ジョギングのトレーニング方法を動画で確認しながらトレーニングしたい
- 音楽 + 音声** インストラクターの声と音楽を楽しみながらトレーニングしたい
- 音楽のみ** 音楽を聞きながら自分のペースで集中してトレーニングしたい



好みに合わせて選択できる3種類！音楽を聞きながらトレーニングを楽しみましょう！

CHALLENGE 04 フォトスポット

日々の頑張りを写真で記録！SNSでシェア！

各店のフォトスポットで自撮り♪カラダの変化を見つけよう！ジム友やトレーナー、インストラクターと日々のトレーニングの思い出にもびったり。撮った写真は仲間とシェア!!筋トレで健康の輪を広げましょう！

