

TIPNESS

ティップネスが運営する
高品質オンラインフィットネス

torcia
ONLINE FITNESS トルチャ

続けられる **3**つのポイント

顔が見えないからスッピン・部屋着でOK

多彩で豊富なビデオレッスンラインナップ

コミュニケーションが楽しめるLIVEレッスン



室内ウォーキングイベント出演
喜多インストラクターレッスン実施中

トルチャ
HPはこちら



ヨガ/ピラティス



ストレッチ



筋トレ/HIIT



ダンス/体操



富士通健康保険組合加入者特典

特典

1

トルチャが初めての方は

1ヶ月間 無料!

特典

2

スタンダードプラン

~~4,378円/月~~ **2,178円/月**
(税別 3,980円/月) (税別 1,980円/月)

登録方法

右の二次元コードから会員登録してください

- ①必須事項を入力
- ②会員番号/法人企業コード他欄に**811000003**を入力
- ③スタンダードプランを選択 ④クレジットカード情報登録
- ⑤キャンペーンコード **F1** を入力
- ⑥契約を確定させて登録完了です。早速ご利用ください



毎日の運動習慣で爽快な目覚めと良質な睡眠を

“人気のレッスン”をご紹介します

06:30 全身すっきり朝活体操（10分）

すっきりとした目覚めを手に入れたい方におすすめ！寝起きのからだに少しずつ刺激を入れ、良い日のスタートを一緒に切りましょう！



10:00 肩こり解消ストレッチ（10分）

座ったままでもできるストレッチです。テレワークや、パソコンなど日常生活で凝り固まった肩周りをほぐしていきましょう。



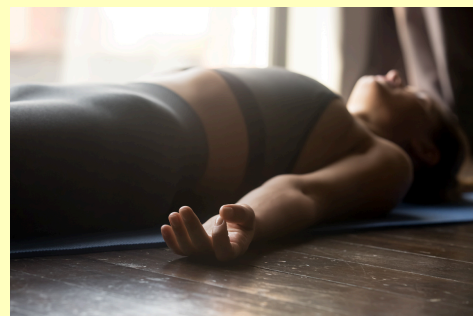
15:00 マットピラティス（15分）

背骨をひとつずつ引き離しながら、体幹を安定させ、キレイな姿勢と、キレイな身のこなしを取り戻しましょう。



22:00 寝る前のストレッチ（10分）

リラックス効果を高め、質の良い睡眠を促します。ゆっくりと全身をほぐし、一日の疲れを癒しましょう。



お問い合わせ

トルチャ事務局 torcia@tipness.co.jp

受付時間 9:00～18:00

トルチャHPは
こちらから

