

Press Release

2018年5月1日

報道関係者各位

**Rond・スポーツ、「Surf Fit®」のカリキュラムを導入した
体幹エクササイズ「Surf Exercise」を展開**

～オレンジロータス東大和、オレンジロータス昭島の両店にて 2018 年夏より開講～



健康と充実したライフスタイルを提供する株式会社 Rond・スポーツ（本社：東京都東村山市、代表取締役社長：春名利昭）は、このたび、「Surf Fit®」のカリキュラムを導入した体幹エクササイズ「Surf Exercise」をオレンジロータス東大和・オレンジロータス昭島の両店にて 2018 年初夏より開講することとなりました。サーフエクササイズは、フィットネス用のサーフボードを利用して、身体の機能向上に役立つエクササイズを実施する新感覚エクササイズです。

「嵐にしやがれ（日本テレビ）」「王様のブランチ（TBS テレビ）」「めざましテレビ（フジテレビ）」など数多くのメディアにも取り上げられ話題沸騰中のトレンドプログラムであり、西東京地区では初の導入となります。

■Surf Exercise(サーフエクササイズ) — 科学的に裏付けられた新感覚の体幹エクササイズ

サーフエクササイズは、サーフボードの下にバランスボールがついている専用機器「The RipSurfer X」を用いて行う体幹エクササイズです。海面のような不安定な環境でバランスを取ることで、全身を連動させながら日常生活の動きと近い状態で体幹を鍛えることができます。そのため、体幹だけを鍛えるトレーニングよりも、動きの中で日常の動作に必要な体幹が鍛えられ、より高い効果を得ることができます。「パドル」「ドルフィンスルー」「プッシュアップ」「テイクオフ」といったサーフィンの動きに加えて体幹を強化できるエクササイズを組み合わせることで開発されたプログラムです。

■サーフエクササイズで体幹を鍛えることで期待できる、3つの効果

①シェイプアップ(代謝アップ・脂肪燃焼)

サーフエクササイズは有酸素運動のため、脂肪燃焼が円滑に行われます。バラエティに富んだ様々な種類のトレーニングで全身の筋肉も鍛えられ、筋量がアップすることにより基礎代謝のアップも目指します。



②姿勢改善

背骨と骨盤周囲のインナーマッスルを意識してエクササイズすることで、猫背や反り腰といったマルアライメント(不良姿勢)の改善を目指します。

③ボディメイク

下腹、内もも、二の腕をシェイプするための豊富なトレーニングメニューで飽きることなくボディメイクができます。

■導入レッスン概要

カテゴリ	プログラム名	レッスン概要
STANDARD	BASIC	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。初めての方でも安心して行うことができ、体幹の強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。
BEAUTY BODYMAKE	BALANCE	女性の気になる下半身回りを美しくトレーニングするプログラム。ボードの上で行うことで骨盤や脚の細かな筋肉にアプローチし骨格を矯正しながらトレーニングすることができます。程よく筋肉をつけ、ただ細いだけじゃないメリハリのある美脚を目指します。

■導入店舗概要

導入店舗	導入プログラム	導入予定時期
オレンジロータス東大和 (ロンドフィットネスクラブ東大和内)	①BASIC	2018.6 ~ レッスン体験会開催
	②BALANCE	2018.7 ~ プログラムスタート
オレンジロータス昭島	①BASIC	2018.7 ~ レッスン体験会開催
	②BALANCE	2018.8 ~ プログラムスタート

※レッスン体験会は事前予約制です。ご予約方法等の詳細はホームページにてご確認ください、ご参加ご希望の店舗にお問い合わせください。

オレンジロータス サーフプログラム詳細ページ <https://orange-lotus.jp/surf-fit/>

※ご利用にあたり、各店舗の月会費以外に必要な費用はございません。

今回の発表に伴い、当社代表取締役社長 春名利昭は次のように述べています。『このたび、当社オレンジロータスの店舗にてサーフェクササイズを導入することができ、大変嬉しく思っております。2020年の東京オリンピックでサーフィンが正式種目となり、今後ますますサーフィンの人気は高まると感じております。その中で、サーフィンの動きを取り入れながらエクササイズができる本プログラムを導入することで、地域の皆さまに新たな健康のご提案ができると確信しております。是非、オレンジロータスの新プログラムにご期待ください。』

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 Rond・スポーツ 広報担当 (TEL)042-397-5378 (FAX)042-397-5278

ロンドグループ

【フィットネスクラブ】

- ロンドフィットネスクラブ東村山
〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-28-1 TEL 042-392-7811
- ロンドフィットネスクラブ東大和
〒207-0022 東京都東大和市桜ヶ丘 2-143 TEL 042-563-1760
- THE24GYM 昭島
〒196-0003 東京都昭島市松原町 1-6-14 2F TEL 042-500-5252
- THE24GYM 久米川
〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-28-5 2F TEL 042-313-3666

【コンディショニングジム】

- クオリア富ヶ谷
〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-35-20 TEL 03-6804-9551

【スイミングスクール】

- ロンドスイミングスクール東村山
〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-28 TEL 042-394-3535
- ロンドスクールマックス上北台
〒207-0023 東京都東大和市上北台 1-3-4 TEL 042-565-6626
- 成増ロンド・スイミングスクール
〒179-0071 東京都練馬区旭町 3-31 TEL 03-3976-2401

【ホットスタジオ】

- ORANGE LOTUS 東大和
〒207-0022 東京都東大和市桜ヶ丘 2-143 TEL 042-563-1760
- ORANGE LOTUS 昭島
〒196-0003 東京都昭島市松原町 1-6-14 3F TEL 042-500-5253

【指定管理施設】

- 東大和市ロンドみんなの体育館（プール・野球場・テニスコート・市民広場）
〒207-0022 東京都東大和市桜が丘 2-167-13 TEL 042-566-3531

【テニス・ゴルフ】

- ロンドテニスドーム
〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-28-1 TEL 042-397-7707
- ロンドゴルフプラザフォレスト
〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-28-2 TEL 042-391-3955

【保育所(企業主導型保育事業)】

■ ロンドなないろ保育園

〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-30-25

TEL 042-306-4047

【コンパクト&ラグジュアリーホテル】

■ ファーストキャビン日本橋よこやま町

〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町 6-16

TEL 03-5652-4580

【リラクゼーションサロン】

■ みんなのともみ (全 11 店舗)

※本社所在地

〒101-0027 東京都千代田区神田平河町 1 第 3 東ビル 903 TEL 03-5833-7787

以上