

2020年 8月～

# レッスン内容のご案内

※特別スタジオタイムスケジュールでは実施しないレッスンもございます。

【RONDO FITNESS CLUB 東村山】

## ●ヨガ・ピラティス

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
リフレッシュヨガ	60分	呼吸と共に気持ちよく動き、普段の生活の中で縮こまっているものを解いていくヨガです。	調節可	★～
スタイルヨガ	45分	ヨガのポーズの中でも立ち姿勢のポーズをとり、すてきなボディラインを目指す美容ヨガです。	調節可	★～
(やさしい)パワーヨーガ	60分	「太陽礼拝」のポーズを基本に、様々なポーズを流れるように行なうトレーニングヨガです。	調節可	★～
骨盤ヨガ	60分	骨盤周りのポーズを取り入れて、体の動きを良くしていくヨガです。	調節可	★～
リラクゼーションヨガ	45・60分	ヨガのポーズをとって全身を伸ばし、血行を促進させ、体の疲れを取り除きます。	調節可	★～
ヨガストレッチ	60分	体の柔軟性を高めるストレッチとヨガを融合させた緩やかなクラスです。	調節可	★～
ハタヨガ	60分	多くのヨガの流派の元になっているヨガです。基本的なヨガのポーズを行います。	調節可	★
イシュタヨガ	60分	基本のヨガの動きを元に、ダイナミックな動きを取り入れているヨガです。	調節可	★～
ピラティス	45・60分	ゆるやかなトレーニングと筋肉の緊張をほぐし、自分の体の歪みを整えていくクラスです。	調節可	★
クッションピラティス	60分	三角形のフレックスクッションを使用して、インナーマッスルを鍛えていくクラスです。	調節可	★
朝ヨガ	45・60分	朝の時間に行い身体を目覚めさせていくヨガを行っていきます。	調節可	★
リンパヨガ	45・60分	リンパの流れを良くする動きを行っていくヨガのクラスです。	調節可	★
フローピラティス	60分	様々なピラティスのポーズを、リズムに乗って流れるように動いていきます。シェイプアップに効果的です。	調節可	★

## ●姿勢調整・コンディショニング

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
body ART Training	60分	太極拳やヨガ、ピラティス、ストレッチなどの核心的な動きを組み合わせたトレーニングプログラムです。筋力、柔軟性、身体、精神のバランスを整え健康維持、正しい姿勢、ストレス軽減腰痛予防などが期待出来ます。結果、エネルギーに溢れた充実した日々を送ることが出来ます。	★★	★～
OXIGENO	45・60分	ストレッチ、ヨガ、太極拳の動きを取り入れたプログラムです。音に合わせて気持ち良く動きます。	★★	★～
ストレッチボール	30分	細長いボールを使って、骨盤や背骨のゆがみを整えます。	どなたでも ご参加いただけます。	
ボールコンディショニング	45分	バランスボールを使い、身体を芯から鍛えて骨格を整えます。		
自力整体	60分	東洋医学の基本的考え方である気・生命エネルギーを全身に巡らせるクラスです。		
リンパ促進ストレッチ	60分	リンパの流れを良くするエクササイズで身体をスッキリ快適に整えるクラスです。		
リラクセス整体	45分	自分の体を使って、身体のゆがみや姿勢を整えていくリラクセスクラスです。		
骨盤エクササイズ	45分	骨盤の動きを整えながら、骨盤周りを鍛えていくクラスです。		
骨盤体操	60分	自分の力で骨盤を中心に身体のゆがみを調整します。		
骨盤ストレッチ	60分	骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したエクササイズです。ゆがみを整え、身体の不調を取り除きます。		
ヘルピックスストレッチ	45分	骨盤を支えている筋肉を動かす事により骨盤を正しい位置にリセットしていくクラスです。		
カキラ～身体機能改善～	60分	関節の動きを良くして、骨格や筋肉の位置を整え腰痛・肩こり・浮腫や不定愁訴の改善を行うクラスです。		
カキラ～The STOOL～	50分	椅子を使うカキラです。椅子を使うことで股関節周りの柔軟性に不安のある方もしっかりと体幹を意識できます。		
ボディフレックス	60分	バレエやジャズダンスの要素を取り入れたストレッチやインナーマッスルのトレーニングを行なうクラスです。		
バランスコーディネーション	60分	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。		
バレトン	45分	バレエ、ヨガ、トレーニングの要素を含んだ有酸素運動のクラスです。		
ポルドブラ	45分	心地よいBGMに合わせて、「姿勢」と「バランス」に着目したダンスエクササイズです。		
バーオソル	45分	バレエの基本体操を元にしたエクササイズのクラスです。		

## ●リラクセス・リフレッシュ

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
ストレッチ	60分	簡単なストレッチをご自身のペースで行い気持ちよく行っていくクラスです。	どなたでも ご参加いただけます。	
らくらくストレッチ	30分	三角型のクッションを使って骨盤を傾けることにより、簡単に気持ちよく筋肉を伸ばしていきます。		
筋膜リリース&ストレッチ	30分	身体の表面を覆っている「筋膜」をほぐすことで、痛みや不調の改善が期待出来るセルフストレッチです。		
タオルストレッチ	30分	タオルを使用したストレッチを行います。※フェイスタオルをご持参ください。		

## ●健康体操

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
足腰健康体操	45分	ゴムチューブを使い、日常生活に必要な足腰まわりの筋力をつけていくクラスです。	どなたでも ご参加いただけます。	
いきいき健康体操	60分	アンチエイジングに効果的な簡単な運動を行ないます。		
ラジオ体操	10分	NHKや朝の公園でおなじみのラジオ体操を行なうクラスです。		
KARADAリフレッシュ	45分	体の隅々まで血行を促し、冷え性や血行不良を改善するクラスです。		
太極拳	90分	呼吸を整えながら、心と身体の健康を促進します。		
タオルトレーニング	25分	タオルを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。※フェイスタオルをご持参ください。		

## ●ダンス

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
メガダンス45	45分	世界の様々なジャンルのダンスを最高の音楽と一緒に楽しむクラスです。	★～	★★
フィギュア8	45分	究極のクビレメイクのプログラムです。引き締まった身体を手に入れましょう。	★～	★★
はじめてフリースタイル	45分	ジャンルにこだわらず振付けを楽しむクラスです。	★～	★★
ジャズミックス	60分	ジャズ、ヒップホップ、ファンクなど様々な要素をミックスしたダンスクラスです。	★～	★★
はじめてヒップホップ	60分	ヒップホップの基礎を行なうクラスです。	★～	★★
ヒップホップジャズ	60分	ノリを中心に、ヒップホップとジャズを楽しむクラスです。	★★	★★★
ジャズダンス	60分	ジャズの音楽に合わせて振付けを楽しむクラスです。	★★	★★
ハウス	60分	ハウスミュージックに合わせてかっこよくステップを行ないます。	★★	★★★
ZUMBA	45・60分	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。	★★★	★★★
リトモス	60分	ラテン・ジャズをはじめレゲトンやアラビアンなど様々なダンスをミックスしたダンスクラスです。	★★★	★★★
Dancing♪	45分	馴染みのある音楽で形にとらわれず、活きたダンスを思いっきり楽しめるクラスです。	★～	★★
だんす！ダンス！Dance！	60分	ミュージカルや映画で流れる音楽に合わせて、とにかく楽しく踊っていきます。	★～	★★

## ●エアロビクス

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
スタート	45分	エアロビクスの基本ステップを多く行なうクラスです。	★	★
ロウ	45分	足腰に負担をかけないクラスです。楽しく基礎体力作りをしましょう。	★★	★★
ファットバーナー	45・60分	脂肪燃焼に効果的なきつすぎない運動を長めに行います。	★★★	★★★
ミドル	60分	走る動作を含んだ、たっぷり汗をかけるクラスです。	★★★	★★★★
コンビネーションエアロ	60分	難しいコンビネーションの動きをマスターしましょう。	★★★★	★★★★★
オリジナル	60分	難易度強のインストラクターオリジナルコリオにチャレンジ！上級プログラムです。	★★★★	★★★★★
ダンスエアロ入門	60分	エアロビクスをベースにダンスを加えた格好良さや音楽性を高めたプログラムの入門です。	★	★
ファイティングシェイプ	45分	格闘技の要素を取り入れた脂肪燃焼を目的とした有酸素プログラムです。	★★★	★★★

## ●トレーニング

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
ウエストシェイプ	15分	おなか周りにターゲットを絞った短時間のクラスです。初めて腹筋にチャレンジする方大歓迎です。	調節可	★
BODYPUMP30・40・45	30・40・45分	BODYPUMP <sup>SM</sup> の30分、40分、45分バージョンです。初めての方でも楽しく、安全にクラスに参加出来ます。	調節可	★★
BODYPUMP	60分	最先端の音楽に合わせて行なうバーベルエクササイズです。高い達成感、爽快感を味わえること間違いなし！	調節可	★★
UBOUND	40・45・60分	一人用のトランポリンを使用してシンプルな動きで短時間で大量発汗できる新感覚エクササイズです。	★★★★	★★
CXWORX	30分	体幹とその周辺の筋肉を鍛えていく集中型エクササイズ。専用のチューブやプレートを使用しアレンジ可能なエクササイズです。	★★	★★

## ●格闘技エクササイズ

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
BODYCOMBAT	30・45・60分	エネルギー溢れる音楽に合わせて行なう、様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素系エクササイズです。	★★★★	★★

## ●ステップ

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
FUN♪ステップⅠ	45分	シンプルな動きで台を上り下りします。運動効果満点です。	★★	★★
FUN♪ステップⅡ	45分	FUN♪ステップⅠに慣れてきた方のステップアップクラスです。	★★★★	★★★
オリジナルステップ	50分	難易度と強度が上がり、ステップのコンビネーションを楽しんでいただくクラスです。	★★★★	★★★★
シェイプアップステップ	60分	ステップエクササイズと全身の筋力トレーニングを行います。	調節可	★★

## ●アリーナ(体育館)

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
卓球・バドミントン	75分～150分	上手・下手は関係ありません。皆さんで仲良く汗をかいていくスポーツです。		どなたでもご参加いただけます。
バスケットボール・バレーボール				

※  のマークは、初心者の方が安心してご参加いただけるプログラムです。

※ご利用の皆様のお安全確保・レッスンクオリティ管理・マナーアップの為、スタジオ・アリーナすべての

プログラムにおいて、レッスンスタート後は即、入室不可とさせていただきます。

また、途中退出も原則ご遠慮いただいております。ご理解とご協力をお願い致します。