

「balance design studio RINTO」の特長

1. 姿勢や骨格の「バランスチェック」、個別の「カウンセリング」、一人ひとりに合った「レッスン」のサイクルを回すことで、レッスンの成果を確認し、的確なサポートを実施
  - ・背すじのライン、全身の骨格バランス（画像と数値）、体成分（体脂肪量、筋肉量）などを入会時に計測し、その時点での体の状態を写真と数値で確認します。
  - ・定期的に行われる計測により、体の変化を時系列で見ることができます。（計測の基本的な頻度は4ヶ月に1回。入会初期約3～6ヶ月間は項目を絞った計測を毎月実施し、効果の確認をします。）
  - ・定期的に「体の変化」や「生活習慣の変化」などに基づいたカウンセリングを行い、計測データを基に一人ひとりに合った無理なく効果的な運動方法を指導します。
  - ・計測データ比較を行うことにより、自分ではなかなか実感できない細かな体の変化を数値で説明し、その人に最適なトレーニングをご提案します。



2. 日常生活であまり使わない体幹筋肉を無理なく効果的に鍛え、バランスの取れた美しく健康的な体づくりのためのトレーニングを実施
  - ・計測によって明確になった普段使わないために硬くなってしまった骨盤まわりや背骨まわりの体幹筋肉を、ストレッチや「ジョーバ」を活用してほぐし、体の歪みをリセットします。
  - ・歪みにくい強い腰や背面を作るために、骨盤まわりや背骨まわりの体幹筋肉をバランスよく鍛えウエストやヒップを引き締め、美しく凛とした姿勢になるように指導します。体幹の筋肉をほぐすストレッチとバランスよく鍛えるジョーバ運動を組み合わせた60分のレッスン



3. 忙しい方も効果が出やすいように、スタジオレッスンで学んだことをホームレッスンで実践できるメニューを準備
  - ・週に何度も施設へ通う時間が取りにくい女性に対しても、ご自宅でしっかり運動できるようにホームレッスンも用意しています。これにより、スタジオで習ったレッスンを自宅で実践することが可能になります。
4. スタジオレッスンは最大15名までの少人数に、2名のインストラクターによるきめ細やかなサポート体制
  - ・サロンは女性専用です。
  - ・1回のレッスンクラスの人数は最大15名までと少人数制を採用し、常時インストラクター2名が付いて指導し、きめ細かくレッスンをサポートします。
  - ・各個人の体力に合わせた指導により、無理なくトレーニングが行えます。
  - ・日頃運動不足の方も無理のないように、徐々に体づくりをしていくステップアップ型のレッスンです。

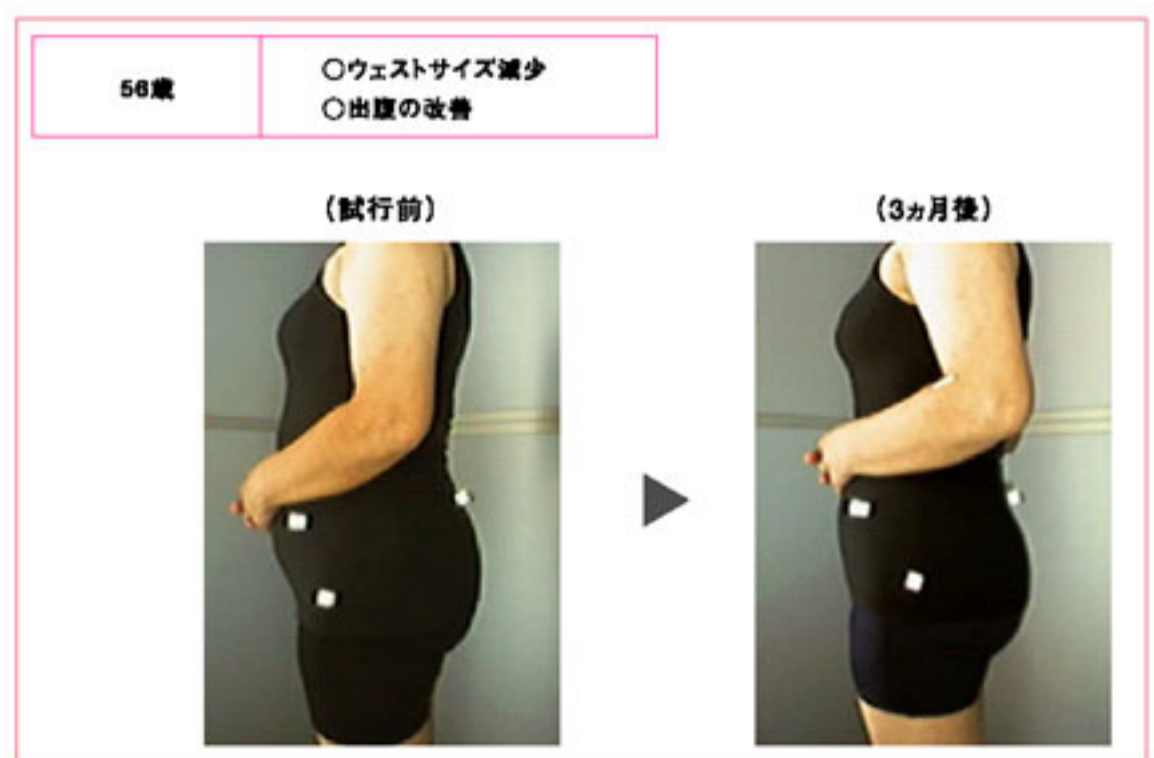
RINTOが想定する主なレッスン対象者

年齢30代～50代の女性で下記の項目に該当する方を主なレッスン対象と想定しています。

- ・ウエストラインやヒップラインなどの体形の変化が気になる方
- ・肩や腰が固く、ガチガチで重い感じがする方
- ・病気ではないが、なんとなく体が重く感じている方
- ・コレステロール値が高く、生活習慣病への不安がある方
- ・運動不足を感じてはいるものの、フィットネスクラブへ通い続ける自信はない方 など

モニターによる事前の効果検証

独立行政法人 国立健康・栄養研究所、宮地元彦プロジェクトリーダーとの共同研究（被験者19名、調査期間6ヶ月間）により、姿勢の改善と生活習慣病の予防効果が確認されています。



設定料金

入会金 15,000円（入会手数料及び初回のバランスチェック、カウンセリング料含む）

会費メニュー

スタジオレッスン	ホームレッスン	スタジオレッスン+ホームレッスン
月会費	月会費	スタジオレッスン月会費
週1回コース 18,500円*1	週1回コース 13,500円	月1回コース 9,900円*1
週2回コース 27,300円*1	週2回コース 22,300円	

\*1 ホームレッスンに必要な「ジョーバ」の貸出し料金を含んでいます。  
上記会費メニューには、計測・カウンセリングの料金を含んでいます。

その他メニュー

バランスチェックとカウンセリング 6,000円  
体験レッスン 3,000円

金額はすべて消費税込みの値段となっています。

ご参考

2月4日（日）～4月30日（月）の間、店舗にてRINTO体験会を開催します。

・簡単な姿勢計測とRINTOスタジオレッスンプログラムの一部をご体験。

体験には事前予約が必要です。予約受付 TEL：03 - 3707 - 8118

アクセス

・東京都世田谷区用賀2丁目38 - 11 ヴァレナ用賀 4F  
（東急田園都市線用賀駅東口出口を出てすぐ・マクドナルド上）

詳しい商品情報を松下電工のホームページ

（<http://www.b-rinto.com/>）に掲載しています。

以上