

BODYATTACK™



DESCRIBE A TYPICAL CLASS

BODYATTACK™は、カーディオフィットネスとスタミナにチャレンジする2つのエアロビックパートを持った60分のクラスです。筋コンディショニングにより全身が強化され引締まった身体を手に入れる事ができます。

1. WARM UP

オープニングトラックの目的は、大きくシンプルなエアロビックな動作で身体を温めることです。

2. MIXED IMPACT

このトラックで足の動作を大きくし、可動域も広げ、この後のエアロビック動作に備えます。

3. AEROBIC

次のピークに向け、更に動きを大きくし強度を上げ、個々のトレーニングゾーンに入ります。

4. PLYOMETRIC

このトラックが1つ目のピークです。スポーツトレーニングで用いられる“プライオメトリック”な動作で下半身に負荷をかけます。

5. UPPER BODY CONDITIONING

心拍数を下げ、リカバリーすると同時に、筋力アップをはかります。ターゲットの肩、胸、二の腕とコア(体幹部)トレーニングでシェイプアップします。

6. RUNNING

走る動作を中心に、再び心拍数を上げます。

7. AGILITY

スポーツの要素を取り入れた動作でスピードと敏捷性を試し、クラスとの交流も楽しめます。

8. INTERVAL

ワーク&リカバリー、一連のセットでカーディオチャレンジをします。

9. POWER

力強い動きを最大努力することで最後のピークを迎え、フィットネスの成果を手に入れます。

10. LOWER BODY CONDITIONING

下半身のコンディショニングを行います。

11. CORE CONDITIONING

コアのコンディショニングを行います。

12. COOLDOWN

呼吸を整え、ストレッチでクラスを締めくくります。

BODYATTACK™は、アスレチックなエアロビクス動作と筋コンディショニングと安定性のエクササイズを含んだハイエナジーなインターバルトレーニングクラスです。

ドラマティックなインストラクターとパワフルな音楽により全ての参加者をそれぞれのフィットネスゴールへと導きます。どなたでも自分にあったフィットネスレベルを手に入れる事ができるでしょう。

他のレスミルズプログラムと同様、3ヶ月毎に新しい音楽と振り付けにより新しいBODYATTACK™のクラスが提供されます。

WHAT WILL BODYATTACK™ DO FOR ME?

- 引き締まった身体を手に入れることのできる多いカロリー消費
- シェイプアップされた身体作り
- フットボールやテニス等のようなハイエナジースポーツの為にフィットネスレベルやスタミナの向上
- コーディネーション(調整力) やアジリティ(敏捷性) の向上
- コアの安定、強化
- 骨を丈夫にし、骨強度の向上
- 心肺持久力の向上



FAQs

WHAT DO I NEED TO BRING?

クラスに必要な物は、安定性の高い靴と動きやすい服装、タオルとドリンクを持参しましょう。

HOW FIT DO I NEED TO BE?

BODYATTACK™は、動きがとてもシンプルなので初めての方でも安心して楽しむ事ができます。又、ローインパクトオプションを用いる事で、フィットネスレベルに関係なくどなたでも参加できるエクササイズです。

HOW OFTEN SHOULD I TAKE A CLASS?

クラスとクラスの間は1日空けることがベストです。より高い効果を望むなら週に3回クラスに参加しましょう。

詳しい情報は、インストラクターにお尋ねいただくか、HPをご覧ください。

LES MILLS INTERNATIONAL www.lesmills.com/
LES MILLS JAPAN www.lesmills-japan.jp/

●15・30分 … 「ボディアタックテック」

※ボディアタック30 3D Workout、ボディアタック45の8曲目・9曲目はどちらかを選択して行います。

Music	トラック名	30分		45分		60分		レッスン内容
		ボディアタック30 High Energy Cardio	ボディアタック30 3D Workout	ボディアタック45	ボディアタック	ボディアタック	ボディアタック	
1	ウォームアップ	●	●	●	●	●	●	ローインパクトの動きで可動域を広げ、体を温める。
2	ミックスインパクト	●	●	●	●	●	●	ロー、ミディアムインパクトからハイインパクトの間で動き、さらに可動域を広げる。
3	エアロビック	●	●	●	●	●	●	大きい動きや方向転換なども加え、トレーニングのスタート。
4	プライオメトリック	●	●	●	●	●	●	1つ目のピーク。“プライオメトリック”な動作で下半身に負荷をかける。
5	アッパーボディコンディショニング	●	●	●	●	●	●	心拍数を下げ、リカバリーすると同時に、肩・胸・二の腕・コア(体幹部)のトレーニング。
6	ランニング	●	●	●	●	●	●	輪になり、走る動作を中心に、2つ目のピークに向け再び脚の準備。
7	アジリティ	●	●	●	●	●	●	2つのグループに分かれ、方向転換の素早い反応と、バランス感覚のトレーニング。
8	インターバル	●	●	●	●	●	●	ワーク&リカバリーのセットでカーディオチャレンジ。
9	パワー	●	●	●	●	●	●	強度の高い、力強い動きを最大努力で行う最後のピーク。
10	ローワーボディコンディショニング	●	●	●	●	●	●	下半身のコンディショニング。
11	コアコンディショニング	●	●	●	●	●	●	コア(体幹部)のコンディショニング。
12	クールダウン	●	●	●	●	●	●	呼吸を整え、ストレッチ。

※フォーマットは変更になる場合がございます。



BODYATTACK™

ENERGY IS HIGHLY CONTAGIOUS



LES MILLS