

# BODYCOMBAT™

## クラス説明

BODYCOMBAT™インストラクターはコンパクトトラック(上半身、下半身のミックス)とパワートラック(ボクシング及びフィットネストレーニング)を含む、60分のトレーニング全て動きを通してリードします。

### 1. WARMUP

クラスを通じて使われる全ての動作を行います。精神的、肉体的に戦う準備のため身体を暖めます。

### 2. COMBAT 1

敵をイメージしてコンビネーションを実施します。

### 3. POWER TRAINING 1

スピード、パワー、持久力に集中しエアロビクストレーニングゾーンへ入ります。

### 4. COMBAT 2

自分を守るために戦ってください。パワー、エネルギー、あらゆるコンビネーションで再び仮想の敵にチャレンジしてください。

### 5. POWER TRAINING 2

ハーフタイム。パンチだけを使う2回目のトレーニングです。

### 6. COMBAT 3

クラスの最後に備え、強度を落としてリカバリーします。

### 7. MUAY THAI

ムエタイ!肘や膝を使った爆発的なエクササイズは貴方を次のフィットネスレベルへ引き上げ、敵とストレスを粉砕するでしょう。

### 8. POWER TRAINING 3

フィットネスの目的として上半身を爆発的に使い、全てを出し尽くすまで振り回らないでください。

### 9. CONDITIONING

フロアを使いいくつかの筋力トレーニングでワークアウトを締めくくります。

### 10. COOLDOWN

ストレッチを行い使用した筋肉を伸ばす回復の時です。

このプログラムは、空手、ボクシング、テコンドー、太極拳、ムエタイといった様々な格闘技の動きをベースとした、激しくエネルギッシュなプログラムです。

駆り立てられる音楽とパワフルなインストラクターにより、パンチ、キック、型などを通じカロリー消費できる優れたカーディオフィットネスです。全てのレスミルズプログラムと同様に、BODYCOMBAT™クラスは3か月毎に新しい音楽と振付けにより新しいBODYCOMBAT™のクラスが提供されます。

## BODYCOMBAT™の効果は?

- 心肺機能向上と生活習慣病予防
- シェイプされた身体と筋肉強化
- カロリーを燃焼しより締まった身体を得る
- コーディネーション(調整力)とアジリティ(敏捷性)の向上
- 骨密度の向上
- 姿勢、コアの安定性を改善
- ストレス解消

## FAQs

### HOW OFTEN SHOULD I DO BODYCOMBAT™?

BODYCOMBAT™に夢中であってもバランスが得られていれば問題ありません。最大の効果を得るには、BODYCOMBAT™を週に2~3回受けるようにしましょう。

### HOW FIT DO I NEED TO BE?

BODYCOMBAT™は適度な強度で誰でも参加できます。動作がシンプルなので器用に動けなくても構いません。

### WHAT DO I NEED TO BRING?

汗をかいても快適なウェア、タオルとウォーターボトルを準備してください。

### WILL BODYCOMBAT™ HELP ME IN SELF-DEFENSE?

BODYCOMBAT™はノンコンタクトフィットネスプログラムです。しかしフィットネスとして有効です。

より詳しいことはインストラクターもしくはHPをご覧ください。

LES MILLS INTERNATIONAL [www.lesmills.com/](http://www.lesmills.com/)

LES MILLS JAPAN [www.lesmills-japan.jp/](http://www.lesmills-japan.jp/)

●30分クラスはウォーミングアップ、パワー3、ムエタイ、コンバット3の4曲実施。クールダウンは簡単なストレッチを行う。  
●45分クラスのパワー3は、パワー2との入れ替えは可。

トラック	トラック名	30分	45分	60分
1 曲目	Upper & Lower Body Warmup	● <sup>(1)</sup>	●	●
2 曲目	Combat 1	●	●	●
3 曲目	Power Training 1	●	●	●
4 曲目	Combat 2	●	●	●
5 曲目	Power Training 2	●	※	●
6 曲目	Combat 3	● <sup>(4)</sup>	●	●
7 曲目	Muay Thai	● <sup>(3)</sup>	●	●
8 曲目	Power Training 3	● <sup>(2)</sup>	●*	●
9 曲目	Conditioning	●	●	●
10 曲目	Cooldown	※	●	●

※フォーマットは変更になる場合がございます。

# BODYCOMBAT™

## RELEASE YOUR INNER WARRIOR

LES MILLS