

BODYSTEP™

DESCRIBE A TYPICAL CLASS

BODYSTEP™には12のトラックがあります。各トラックには全身のワークアウトが行えるよう目的があります。

1. WARMUP

シンプルでエアロビックな動きで身体を温めていきます。

2. STEP WARMUP

このトラックはステップに慣れる場です。引き続き身体を温めながら、正しいステップ動作を学びます。

3. STEP ORIENTATION

このトラックでは、動く範囲を増やし、大きく動く動作を加えることで、徐々に運動強度を上げていきます。

4. STEP ATHLETIC

ここで1回目のピークを迎えます。エネルギーと心拍数が上昇し、汗が噴き出します。また、よりアスレチックに動くことで、心肺機能が向上します。

5. MIXED STRENGTH

ここでは、台を1段低くします。心肺機能をリカバリーさせ、下半身を鍛える為に、より脚と臀部を使っていきます。

6. POWER PEAK

4曲目に引き続きパワーアップし2回目のピークを迎えます。パワフルでダイナミックな横の移動が多く入り、心肺機能を向上させていきます。

7. STEP RECOVERY

ここでは、バランスと安定性を意識して、よりゆっくりコントロールして動きます。また、下半身の調整と引き締めが焦点をあてています。

8. PARTY STEP

異なるテーマと動きのスタイルを取り入れて、パーティーのようなステップクラスが出来上がります。リラックスをしながら楽しんで下さい。

9. SPEED STEP

BODYSTEP™の代表的なトラックです。ステップ台の高さは一番低くして、スピードと敏捷性のトレーニングの為に、より速く脚を動かします。

10. PEAK

ステップ台の高さを上げるオプションがある最後のカーディオピークです。ダイナミックで大きな動きと力強い下半身の動きの組み合わせで、身体的にチャレンジしていくトラックです。全てを出し切って、このトラックが終了した時、あなたは達成感を得ることが出来ます。

11. RECOVERY/LEG STRENGTH/PUSHUPS/ABDOMINALS

ここでは呼吸を整えて、上半身と下半身と腹筋の為にコンディショニングをしています。

12. COOLDOWN/STRETCH

クールダウンしながら、使った筋肉をストレッチしていきます。これで全てのワークアウトが終了です。

テンポよく跳躍的なステップワークアウトがあなたを今よりもっと明るく、活発に導くでしょう。

高さが調節可能なステップを使用し、シンプルな動きでステップングを行います。大きなモチベーションを歌いたくなる音楽と、親しみやすいインストラクターから受けます。カーディオブロックが脂肪燃焼を促し、それに続いて筋コンディショニングトラックで体を引き締めていきます。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BODYSTEP™のクラスが提供されます。

WHAT WILL BODYSTEP™ 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
- フィットネスレベルの向上
- コーディネーション(調整力)の向上
- 骨を丈夫にし、骨強度の向上
- 全身を使ったカーディオワークアウトによる心肺機能の向上

TIPS FOR BEGINNERS

- まず初めはステップ台を低くしましょう!
- 腕の動きは使わないで動きます。脚の動きに慣れることに焦点を当てましょう。
- もし、動きが分からなくなったら、動きやすい動きを続けてみてください。そして、もし出来そうだったらチャレンジしてみましょう。

FAQs

IT LOOKS TRICKY - I THINK I'M TOO UNCOORDINATED

2, 3回BODYSTEP™のクラスを受ければ、ステップの「流れ」を掴めるようになります。決してあきらめないで下さい。クラスに参加し続けると共に、より快適に動けるようになるでしょう。BODYSTEP™テクニッククラスがあるならば、初めてクラスに参加する前にテクニッククラスから受けましょう。

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っていきましょう。

HOW FIT DO I NEED TO BE?

BODYSTEP™は全ての体力レベルの方に応じたエクササイズです。誰でも安心してご参加いただけます。運動強度を台の高さを高くしたり、低くしたりすることによって、増減することが出来ます。

HOW OFTEN SHOULD I TAKE A CLASS?

より効果を出すには週に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分・20分・30分 … 「ボディステップテック」
- 30分 … 「ボディステップ30」
- 45分 … 「ボディステップ45」
- 60分 … 「ボディステップ」

※プログラム構成に関しては、予告なく変更することがあります。

Music	30分	45分	60分	レッスン内容
1	●	●	●	シンプルな動きで身体を温める
2	●	●	●	ステップ台に慣れ、正しいステップ動作を身につけていく
3	●	●	●	徐々に運動強度を上げ、ボディステップの楽しさを体感する
4	●	●	●	よりアスレチックに動き、エネルギーと心拍数を上昇させる(ピーク1)
5	●	●	●	心拍数を維持し、脚とお尻を使ったワークアウトを行う
6	●	●	●	パワフルでダイナミックな動きで、再び心拍数を上昇させる(ピーク2)
7	●	●	●	心拍数を落ち着かせ、下半身(脚・お尻)のコンディショニングを行う
8	●	●	●	様々な音楽と動きを楽しむボディステップならではのトラック
9	●	●	●	ボディステップの代表的なトラック。素早い足の動きで、敏捷性やバランス、スピードのトレーニングを行う
10	●	●	●	心拍数を最大にし、最高の効果と達成感を味わうトラック(ピーク3)
11	●	●	●	心拍数を落としながら下半身や上半身、腹筋の筋コンディショニングを行う
12	●	●	●	使った筋肉をストレッチし、心と体をリラックスして音楽を楽しむ



BODYSTEP™

YOUR LEGS WILL LOVE IT, EVENTUALLY

LES MILLS