

BODYVIVE™



BODYVIVE™は、エネルギーが沸きあがり、気持ちが活気づき、若返ることが出来る全身のワークアウトです。

BODYVIVE™ボール、BODYVIVE™チューブを使い、エアロビクスエクササイズ・レジスタンス(負荷)トレーニング・コアやバランスのトレーニングを楽しく行うことができるプログラムです。誰もが聞きやすく、よく知っている1970、80、90年代、そして最新の素晴らしい音楽で、運動を後押ししてくれます。

全て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BODYVIVE™のクラスがリリースされます。

WHAT WILL BODYVIVE™ DO FOR ME?

BODYVIVE™は全てのLES MILLS™プログラムに共通する利点、すなわち、楽しく、意欲を高め、真のフィットネス効果があるグループフィットネスの体験を提供します。

特にBODYVIVE™は以下の効果をあげるよう作られています。

- 心肺機能の向上
- 筋力と筋持久力・持久力の向上
- 柔軟性と動きの可動域の向上
- 敏捷性とコアの安定、バランスの向上
- 姿勢の改善
- 高いカロリー消費と脂肪燃焼効果の高いトレーニングによる体重減
- 骨と関節の障害リスクの減少
- 全体的な健康と「気持ち良さ」による効果
- 日常生活の機能向上

DESCRIBE A TYPICAL CLASS

BODYVIVE™は、簡単なウォーミングアップから始まり、ハートフィットネスブロックで心肺機能をトレーニングします。そして、ファンクショナルストレングスブロック、最後のコア&リストアブロックへと続き、日常生活の機能向上と素晴らしい姿勢がとれるようになります。クラスを通じてBODYVIVE™ボールとBODYVIVE™チューブを使っていきます。

HEART FITNESS

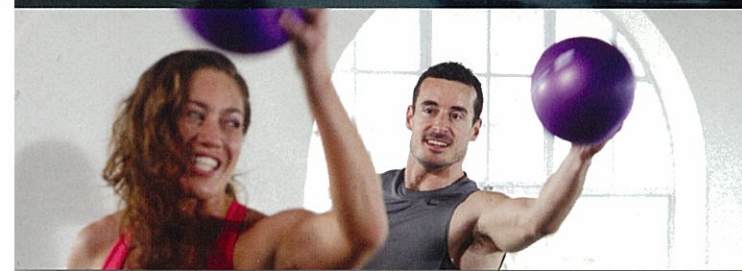
- 1. RISE & SHINE**
クラスの始まりは、簡単に流れるような動きで、カラダを温めます。
- 2. CONNECT & GO**
動きをより大きくし、心拍数を上げながら、上半身の筋肉を使っていきます。そしてコアに焦点を当てて、正しい姿勢で動けるようにVIVE™ボールが登場します。
- 3. DANCE CARDIO**
シンプルなダンスステップとリズムを楽しみ、更に楽しく調整能力が身に付きます。
- 4. INTERACTIVE CARDIO**
スタジオの中をダイナミックに動き回り、参加者同士で動きを楽しみます。また、パワーウォークを中心とした簡単な動きで、運動強度を上げ、股関節を大きく動かします。
- 5. FITNESS CARDIO**
大きく、力強い簡単な動きで、心拍数を最大に上げていく「ピーク」です。そして心拍数を上げる最後のチャンスです。

FUNCTIONAL STRENGTH

- 6. TAI CHI & YOGA**
大きな焦点は、深い呼吸でリカバリーしながら、脚を使い、機動性と柔軟性の要素でギアを落とします。
- 7. BALANCE & LEG STRENGTH**
片足か両足でバランスと、脚のトレーニングをします。そして素晴らしい姿勢をサポートするための安定した筋肉を作ります。
- 8. STRENGTH 1**
BODYVIVE™チューブを用いて、上半身強化を行い、日常生活の機能向上を目指します。
- 9. STRENGTH 2**
BODYVIVE™チューブやBODYVIVE™ボールを用いて、下半身(特にお尻)にターゲットを絞った筋力強化を行います。

CORE & RESTORE

- 10. AB STRENGTH**
ピラティスベースの動作で、コアや腹筋を強化し引き締め、体を安定していきます。
- 11. BACK CARE**
力強さと安定性、機動性の組み合わせで、背面や肩甲骨周りの筋力強化を行い、素晴らしい姿勢を維持します。
- 12. RELEASE & RESTORE**
長くゆったりとしたストレッチでからだを解放し、元気になった気分や若返った気分を感じられます。



FAQs

WHAT DO I NEED TO BRING?

水とタオルを持ってきてください。動きやすい服装、たとえばTシャツとトレーニングパンツなどがいいでしょう。友人やご家族に是非お勧めください。

HOW FIT DO I NEED TO BE?

体力は必要ありません。アクティブで自由に動くことができれば十分です。

HOW OFTEN SHOULD I DO BODYVIVE™?

決まった回数はありません。他の運動と組み合わせ、週2~3回をお勧めしています。

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/



BODYVIVE™

**LOW IMPACT,
MASSIVE HIGH**

LES MILLS

●は使用するトラック、○は選択して使用するトラック
※テクニッククラス(30分)はトラック1からトラック5の中から1曲、トラック6からトラック9の中から1曲、トラック10からトラック12の中から1曲ずつ選択して行います。
※ボディバイブ45はトラック4、トラック5のどちらかを選択します。

Music	トラック名	30分		45分		レッスン内容
		ボディバイブテック	ボディバイブ30 エアロビクス(A)	ボディバイブ30 トレーニング(T)	ボディバイブ45	
1	ライズ&シャイン	○	●	●	●	簡単に流れるような動きでカラダを温める
2	コネクト&ゴー	○	●	●	●	ボールを使い更に心拍数を上げる
3	ダンスカーディオ	○	●	●	●	シンプルなダンスステップでリズムを楽しむ
4	インタラクティブカーディオ	○	●	●	○	コミュニケーションをとりながら、ウォーキング中心の動きでエクササイズを楽しむ
5	フィットネスカーディオ	○	●	●	○	シンプルな動きで心拍数を最大に上げていく
6	タイチー&ヨガ	○	○	○	●	ヨガや太極拳をベースとした動きで呼吸を落ち着かせる
7	バランス&レッグストレングス	○	○	●	●	バランスと下半身の強化
8	ストレングス1	○	○	●	●	チューブを用い、主に上半身の筋力強化
9	ストレングス2	○	○	●	●	チューブを用い、主に下半身・お尻の筋力強化
10	アブストレングス	○	○	●	●	ピラティスベースのゆっくりな動作でコアの強化
11	バックケア	○	○	●	●	背面の筋力強化
12	リリース&リストア	○	○	●	●	ストレッチでカラダを解放して再生していく