



グループアクティブを始めよう!



### Group Activeとは?

たった1時間で人生をアクティブに! これほど取り組みやすく、楽しみながら、より健康に、より強く、より活動的になれるプログラムがこれまであったでしょうか! フィットネスのすべての要素を採り入れたGroup Activeによって心肺機能が高まり、筋力がつき、バランス感覚や柔軟性も向上します。協力し合えるグループ環境で、気分を盛り上げる音楽と側面見のよいインストラクターが指導。人生をもっと楽しく、もっとアクティブに!

### クラスでは何をやるのか?

たった60分でどうやってより健康になれるのか、ここでご説明します。

#### カーディオフィットネス

カーディオワークアウトの効果上げるには、4インチ(約10cm)のSTEPプラットフォームを使って心拍数を上げます。歩くペースでワークアウトするため、動きはとても簡単です。上達してきたら、STEPプラットフォームの高さを上げて、より激しくワークアウトしても結構です。ワークアウトの強度を自分でコントロールしてみてください!

#### ストレングス

ダンベルのウェイトを調節しながら使って、プレスやカール&ローなどのシンプルかつ基本的なエクササイズを行い、筋力を向上させます。ダン

ベルのウェイトは調節可能なので、まずは自分にぴったりのウェイトから始め、筋力がつくに従ってウェイトを少しずつ重くしていきましょう! また、コア(おなか)を鍛えて、お腹周りを絞り、更に筋力アップさせます。

#### バランス

動的動きと静的動きを使って身体の感覚と動きの調和性を高めることで、バランス感覚を向上させます。床から片足を持ち上げるなどシンプルな動作を行い、自然と笑顔がこぼれます!

#### フレキシビリティ(柔軟性)

全身が喜び、心身共にリフレッシュするような方法で、ストレッチや効果的な動作を行い、柔軟性を向上を目指します。

### Group Activeの対象者は?

プログラムはたった60分間にすべてのフィットネス要素を採り入れて構成されているため、エクササイズ初心者やあまり運動しない人にぴったりです。どれも難し過ぎるということはなく、エクササイズの基本を覚えれば、すぐに達成感が味わえます。

こうしたプログラムの構成上、Group Activeは、時間があまらないけれど、すべての要素を含んだエクササイズを同時に行いたいという方にもぴったりです。STEPの高さを10インチ(約25cm)にすれば心拍数がぐっと上がり、ダンベルをそれぞれ35ポンド(約16キロ)くらいにすればしっかり筋肉を鍛えることができます!



LET'S MOVE!

### Group Activeを行う頻度は?

週に1~3回としてください。クラス参加後、最低でも24時間は身体を回復させてから次のクラスに参加してください。

レッスンに参加するにあたって、プログラムにスムーズに入って行くために役立つプリントが5枚あります。参加する心構えができたなら、インストラクターからもらってください。「ステーションエッセンシャル」「カーディオ」「ストレングス」「バランス」「フレキシビリティ」

### クラス参加を通して感じる点とは?

#### クラス参加前

Group Activeに初めて参加する前はおそらく、緊張と不安を感じるでしょう。何事においても「初心者」であることは不安なものです。初回のクラスを終えれば、気分が楽になります。Group Activeはあなたのために構成されたプログラムであることをよく覚えておいてください。インストラクターが、最初のクラスで達成感を得られるようにあなたをサポートします。

#### クラス参加中

最初の2、3回のクラスでは、プログラムのフォーマット、備品、用語に慣れることが目的です。気まづくなったり、ごちなく感じたりすることもあるかもしれません。まずは4インチ(約10cm)のSTEPプラットフォームと軽めのウェイトから始めます。身体が温まり汗をかくこともあるかもしれません。自信がついてきたら、自分の強化ポイントにあわせてワークアウトの強度を上げることができるようになります。

#### クラス参加後

初回クラスを体験したことによって、ある種の達成感が得られるでしょう。数日間は筋肉痛になることを覚えておいてください。これは、筋肉に新しい負荷が要求されているため、身体がそれに順応しようとしているからです。これはまったく正常な現象です。筋肉痛を熱草だと思って楽しんでください!

### クラス後にインストラクターと話す

クラス後には、インストラクターと必ず話をしてください。インストラクターに、どんな感じだったか、特に難しい部分があったかを知らせてください。そうすれば、次のクラスに向けてアドバイスが受けられます。

### 服装

一番大事なのは、ワークアウトに適した楽な服装をするということです。大半の参加者はハーフパンツ、ロングパンツ、Tシャツを着ています。また履き心地のよい運動靴を履いてください。汗をかいても心地良いものをお勧めいたします。

### 持参品

タオル、ウォーターボトルと、あなたのエネルギーになるものをお持ちください。必要なのはそれだけです。中には、ウェイトトレーニング用手袋を着用する方もいらっしゃいますが、必ずしも必要なわけではありません。2、3回クラスに参加して、どんな感じが様子を見てから購入するようにしてください。

### 早めに到着する

インストラクターとの顔合わせのためにクラス開始の15分前に到着するとよいでしょう。この15分間で、インストラクターは、あなたが初回クラスで気まづい思いをしないように気遣ってくれ、質問があればそれに答えてくれます。インストラクターからは以下のような質問をされます。

- これまでにエクササイズの経験はありますか?
- これまでにウェイトトレーニングの経験はありますか?
- グループフィットネスに参加したことがありますか?
- クラス参加に影響があるような怪我や問題がありますか?



# Getting Started

