



# グループパワーを始めよう!



## グループパワーってなに?

ひとことで説明すると、バーベルを用いた60分間と45分間のグループエクササイズです。想像をはるかに超える「楽しさ」と「効果」「安全性」をお約束するプログラムなのです。スクワットやプレス、カールなどをベースとしたシンプルな動作を、エキサイティングな音楽にあわせて行います。複雑な動きなどはありませんので、クラブで普通に運動をしている方なら、年齢や性別、レベルを問わず、あらゆる方に適しています。さらに、ノリのいい、頼れるインストラクターをご用意しておりますので、安心してご参加いただけます。

## クラスの流れは?

60分のクラスにおいては、まずはカラダ全体のウォームアップで始まり、それぞれの部位を鍛えるエクササイズが8曲続き、最後に十分なストレッチを行います。スクワットやプレス、カールなどの筋力トレーニングやプログラムから取り入れたシンプルな動きが、音楽にあわせてテンポよく展開される、シンプルで楽しく、効果的なグループエクササイズです。

## だれでも参加できるの?

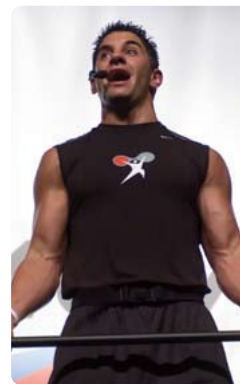
グループパワーは、年齢や性別、フィットネス経験などの壁を取り払うことを目指して開発され

た、バリアフリーなプログラムです。当然、あなたでもご参加いただけます。運動不足が気になる方だけでなく、トレーニング効果を更に求めるアスリートでも、グループパワーはあなたの更なる可能性を引き出します。

- シンプルなクラス構成なので、初心者の方でも最後までやり通せます。筋力アップと同時に、あなたのトレーニングへの自信も高まるはすです。
- グループパワーはレジスタンストレーニングのため、女性にも最適です。また、骨粗鬆症の発生率を減らすことも立証されています。
- グループパワーは、多忙な方にも最適です。たった週2回、継続して参加するだけで、素晴らしい成果を得られる手助けをします。
- ワークアウトに筋力トレーニングを追加したいクロストレーナーにも効果的です。
- グループパワーの筋肉へのユニークなアプローチに、世界の本格的なウエイトトレーナーたちも驚きの声を上げ、注目しています。

## 毎日なんてとても無理なだけけど…大丈夫?

グループパワーは、たった週2~3回のクラス参加で、フィットネスゴールを達成することができるように開発されています。逆に、週4回以上は身体への負担が大きいため、絶対に避けてください。(やればやるだけ効果が出るというものではありません。筋力トレーニングには休養も必要なのです)少なくとも最初の1カ月間は、週2回で十分です。2日おきにクラスに参加するのが、理想的なトレーニングであると考えています。



LET'S MOVE!

### クラス参加一(前)

初めて参加される時に、不安や緊張を感じるの、まったく普通のことです。でも、思い切って始めてみると、その不安のほとんどは消えるはず。どうしても消えない不安などがある時には、頼れるインストラクターに遠慮なくご相談ください。

### クラス参加一(中)

最初の目標は、テクニックを学ぶことに加えて、クラスの進み方とバーベルセットの使用法を理解することに重きを置いてください。——したがって、ウエイトは軽いままにしておき、やり方を正しく理解した後にワークアウトの強度(ウエイトの重さなど)を体力に合わせて徐々に上げていくことをおすすめします。

### クラス参加一(後)

初めてのクラスを成し遂げた達成感を感じるはず。と同時に、新しいワークアウトによる筋肉痛になるかも知れません。でも、これはあなたの身体が、新しく筋肉に課せられた負荷に順応している証拠です。

通常のトレーニング同様、たっぷり動けて、しっかりと汗をかいても大丈夫な服装と、足にフィットしたトレーニングシューズを履いてご参加ください。あとは特別なものは何もありません。

タオル、飲み物、そして笑顔と元気を持ってきてください。あなたに必要なのは、それだけです。  
※ウエイトトレーニング用グローブを着用する方もいいかもしれませんが、必需品ではありません。

スタジオには出来るだけ早く来て、インストラクターと顔合わせをしてください。あなたが初め

て参加する場合、インストラクターは、クラスに馴染めるようリードしてくれます。

- エクササイズの経験はどれくらいですか?
  - ウエイトトレーニングをしたことがありますか?
  - グループフィットネスに参加したことはありますか?
  - ケガや病気などしていませんか?
  - なにか不安なことはありませんか?
- あなたの答えによっては、インストラクターがあなたに行っていたきたい取り組み方や、エクササイズの修正方法を、必要に応じて判断し、アドバイスをいたします。

クラス実施に当たっては、ご自分で使用する器具を用意して頂きます。使用する器具類は以下の通りです。

- ステップ台1台/高さ調節ブロック4個
  - バー
  - カラー2個
  - ウエイトプレート
  - 初回クラスに通常おすずめのウエイト
  - 女性:ミディアム2枚とスモール2枚を使用
  - 男性:ラージ2枚、ミディアム2枚、スモール2枚を使用
- ※こうしたアドバイスは、慎重すぎるように思えるかもしれませんが、クラスに初めて参加するに当たっての目標は、クラスの構成、器具の使用法、基本テクニックを知ることです。重いウエイトを持ち上げることはありません。

無事にクラスが終了したら、感想や、難しく感じた点などを是非インストラクターに伝えてください。すると、インストラクターは、あなたが次に参加するクラスのための適切なアドバイスをお伝えします。

もう、すっかりお解かりだと思いますが、グループパワーには、あなたのフィットネスゴールを達成する準備がすべて整っています。あとは、あなたに参加していただくだけです。どうぞ、初めてのグループパワー体験をお楽しみください。

# Getting Started

