



LET'S MOVE 

グループパワーに参加するに当たって

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は、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オススメします。

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。

どんな服装で参加したらいいの?

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要りません。

何か持参するものはあるの?

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らっしゃるようですが、必需品ではありません。

確実に効果や楽しさを得るにはどうしたらいいの?

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。

- エクササイズの実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ませんか?
 - なにか不安なことはありますか?
- 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だ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。

クラス準備

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すめのウエイト
- 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。

クラス後のインストラクターとの会話

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。

