



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、カールなどの筋カ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、ど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ずです。
- 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、すばらしい成果を得られる手助けをします。
- ワークアウトに筋カ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んだけど…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。筋カ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。

Getting Started