



グループキックを始めよう!



グループキック、さあ勝負です!

格闘技とボクシングの動きを取り入れた、この60分間のエレクトリックフュージョン・クラスでは、心肺機能をレベルアップし、身体にメリハリをつけ、自信を与えます。

エネルギッシュな音楽、素晴らしいインストラクターと活気あふれるグループの雰囲気によって、パンチやキックを笑顔で続けましょう。きっとグループキックに夢中になるはずです!

クラスの内容

グループキックは、ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽にのせて、シンプルで楽しく、効果的なグループ・ワークアウトを創り上げています。

このクラスは、まず全身のウォーミングアップを行います。

次に、個々の曲に合わせて動いていきます。曲は、動きが覚えやすく、動作と休息の割合も適切になるような構成になっています。クラスの終わりには、身体だけでなく心やリラクゼーションのためにもなるストレッチとクールダウンを行います。

グループキックの対象

グループキックは、クラブで普通にトレーニングをし、運動機能を高め、意欲をかき立てるワークアウトを求める方であれば、どなたでも対象となります。

- クラスのレベルを自分に合うよう調節できるので、初心者にもうってつけです。
- グループキックは、トレーニングに変化をつけたいクロストレーナーにもうってつけです。
- グループキックは、パンチやキックで毎日のストレスを発散できることはもちろん、上半身を使って肩や腕を引き締めることも可能となるため、女性の方からも絶賛されています。
- 男性の方は、いわゆる「エアロビクス」のクラスとはまったく違うグループキックの世界観を楽しめます。

グループキックの参加頻度

グループキックは心肺機能を向上させることを目的としたクラスなので、週1回でも、ほぼ毎日でも参加することができます。

ですが、初心者の方は、いきなりやり過ぎないようにしてください。フィットネスに慣れるにつれて、回復力も増し、ワークアウトの頻度を増やせるようになります。

Getting Started