

フィットネスクラブの 今ドキエクササイズ

昨今のフィットネスクラブでは会員へのサービスとして、流行の物から思考を凝らした流行のものからオリジナルまで幅広いエクササイズを提供している。自分にあったプラスαのスポーツをフィットネスクラブのエクササイズから探すのも手だ。人気のエクササイズをピックアップ！インストラクターの先生にエクササイズの目的から効果などを聞いてみました。

ピラテス

ピラテスとは？

日常生活の中で生まれるからだの歪みや、左右のアンバランスを、からだの内部から、調整、補い整える運動です。身体の中心となる『コア』と呼ばれる筋肉を鍛えられる事が出来る唯一の運動です。



どんな効果がありますか？

強ばったからだを緩めて、衰えてしまった筋肉を鍛えることによってからだの歪みを直し、バランス取り戻すのです。知らないうちに、からだの歪みを正しい位置に戻し、余計な負担がかからなくなりしなやかなボディラインを作ることが出来ます。

レッスン内容は？

健康増進・体力作りのため心を含めた優しいレッスンを行っています。ケガをしないための体力づくりとして日常の動き、例えば掃除機の持ち方など生活に役立てるレッスンを心がけています。『転ばぬ先の杖』ですね(笑)。



高宮城 けい子

PFAピラテスアドバンスコーチ
ヨガアライアンスI.D.C 認定インストラクター

■エーススポーツクラブ レッスンスケジュール
毎週月曜13:00~14:00 毎週木曜14:00~15:00
098-850-6650 ※お問い合わせの上ご確認下さい

シェイプボディー

魅力的なネーミングですね！

『理想的な身体を作るための筋力トレーニング』です。マシン相手だとしても一人になるので、続けられない人が多いんですね。グループエクササイズ+音楽で、楽しく器具を使ってトレーニングできます。



何に効きますか？

二の腕・お腹・下半身ですね。ダンベルは片方1kg、バーベルは5~7kg程度の軽めのものでステップを取りながらリズムに合わせて使います。筋力トレーニングは無酸素運動になるので有酸素運動のステップをおりませながら、脂肪を燃やし、必要な筋肉をつけていきます。

気を付けていることは？

女性は楽しくないと続きませんからね(笑)サーキット風に元気に楽しく行うようにしています。そして一番大切なのはウォーミングUPです。筋肉が動かないとケガにつながりますから、エクササイズの前のストレッチは欠かせません。

大城 伸也

スポーツクラブ・ナック・マネージャー

■スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール
毎週水曜日14:00~15:00、20:10~21:10
098-863-7266 ※お問い合わせの上ご確認下さい



リズムステップ

リズムステップとは？

ダンスのリズムとステップを取り入れたエクササイズです。『ダンス』と聞くと年配の方が入りにくいので名前を変えたんです(笑)ジャズダンスを入れたストレッチにツイストのひねり、膝・腰を曲げるヒップホップまでですね。



どんな効果がありますか？

『何やってるんだろ？』と顔をのぞきこむ方に会員の方が「やるうよ！」と、誘ってくださるんですね。半信半疑で始めた方がリズムにのってきてくれると嬉しいです。ステップが軽くなっていくのが見てわかりますし、「股関節が開くようになった」「膝が柔らかくなった」とも言われます！

注意していることは？

20分はストレッチの時間をとって十分に柔軟性とバランスを整えてます。また、ダンスの方は「できるところから、できる範囲でいいですよ！」と常々声をかけ、無理をさせないようにしています。



金城 未耶

モデル事務所キッズダンスを教えている他、ダンスポータルユニット『春with P-line』のメンバー

■エーススポーツクラブ レッスンスケジュール
毎週月曜日20:10~21:10 毎週水曜日14:10~15:10
098-850-6650 ※お問い合わせの上ご確認下さい

ボクシングフィットネス

ボクシングフィットネスとは？

今、女性の間でもキックボクシングが人気となっていますがミット打ちは女性には抵抗があるので、ミットなしのエアロとボクシングをおりませています。冬は夏より基礎代謝が下がるので冬は代謝を上げるための運動が必要ですね。最近では男性も多いですよ！



効果は？

パンチを出すことによって背中、腕を伸ばすことで二の腕、脚をあげることで(キック)で脚の筋力を鍛え、脂肪燃焼させます。あとはストレス解消！(笑)

気を付けていることは？

声を大きく出して私が楽しむこと(笑)ジャンプも多くて激しいのですが、「一人一人がやりやすいように」目配せしながら声をかけています。また、結果を出したいので、「猫パンチになってなあ〜い？」と大声であおったりします(笑)

平良 早陽香

エアロピクスダンスインストラクター

■スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール
毎週木曜日20:45~21:25
098-863-7266 ※お問い合わせの上ご確認下さい

