

## エアロビクスについて



今回は、スタジオレッスンの「エアロビクス」について！  
運動の成果を出すには「継続」すること。継続するには「楽しい」ということ！

チェック



エアロビクスを受講したことがある

はい

いいえ

### エアロビクスは楽しく運動を続ける最善策！

運動で成果を出すにはまず、「継続する」ということ。しかし、その継続させることが一番難しい。。  
スタジオでのエアロビクスの大前提は「楽しい」ことなので、「楽しいから続く、続くから成果が出る」という方程式だと考えます。

大勢で楽しく体を動かすエアロビクスは、30分～60分で構成されることが多く、かんたんで爽快な汗が流せるということで最も効率的な有酸素運動とされ、幅広い年齢層に支持されています。

そもそもエアロビクス (AEROBICS) とは、英語の aerobic (酸素の、有酸素の、という意味) から酸素を多く取り入れる運動とそのプログラムの総称として1967年にケネス・H・クーパー博士が開発し名付けたものです。日本では有酸素(的)運動として訳されています。

### とにかく体を動かし続けるエアロビクス

様々なステップや振り付けがあり、約45分間 (エアロビクスレッスンの時間配分の相場) 体を動かし続けます。約15分に1回の水分補給を行い、再び体を動かします。

音楽に合わせて体を動かし、後半になるにつれてテンポ (BPM) アップされ、だんだんとノリノリになってきます。テンポアップに比例してインストラクターがテンションを上げ、受講者を引っ張って行くところもレッスンの醍醐味！レッスン終了時には、心も体もすっきりしていることが実感できます！  
まだ、受講したことのない方は、損！是非スタジオデビューしてみてください。

#### 初めての方おすすめエアロ

##### ◆「スタジオ入門」

初めてチャレンジされる方に特におすすめ！  
基礎から行います。

##### ◆「ウォーキングエアロ」

エアロビクス初心者から中級クラス。動きのバリエーションが楽しめます！

#### エアビクスインストラクター紹介！

◆ 白岩インストラクター (月) (木) 担当

◆ 早形インストラクター (火) 担当

◆ 坂上インストラクター (金) 担当

◆ 谷口 (木) (土) 担当

☆ご参加お待ちしております☆

ちなみに。。



TVでたまに見かけるものすごく脚を上げたり、柔軟性がすごくて腕立てをするエアロは「エアロビック」といって競技エアロ。エアロビクスと少し違います。