

時間

30分

エクササイズの種類

コア エクササイズ

強度

中強度～高強度

道具

レジスタンスチューブ

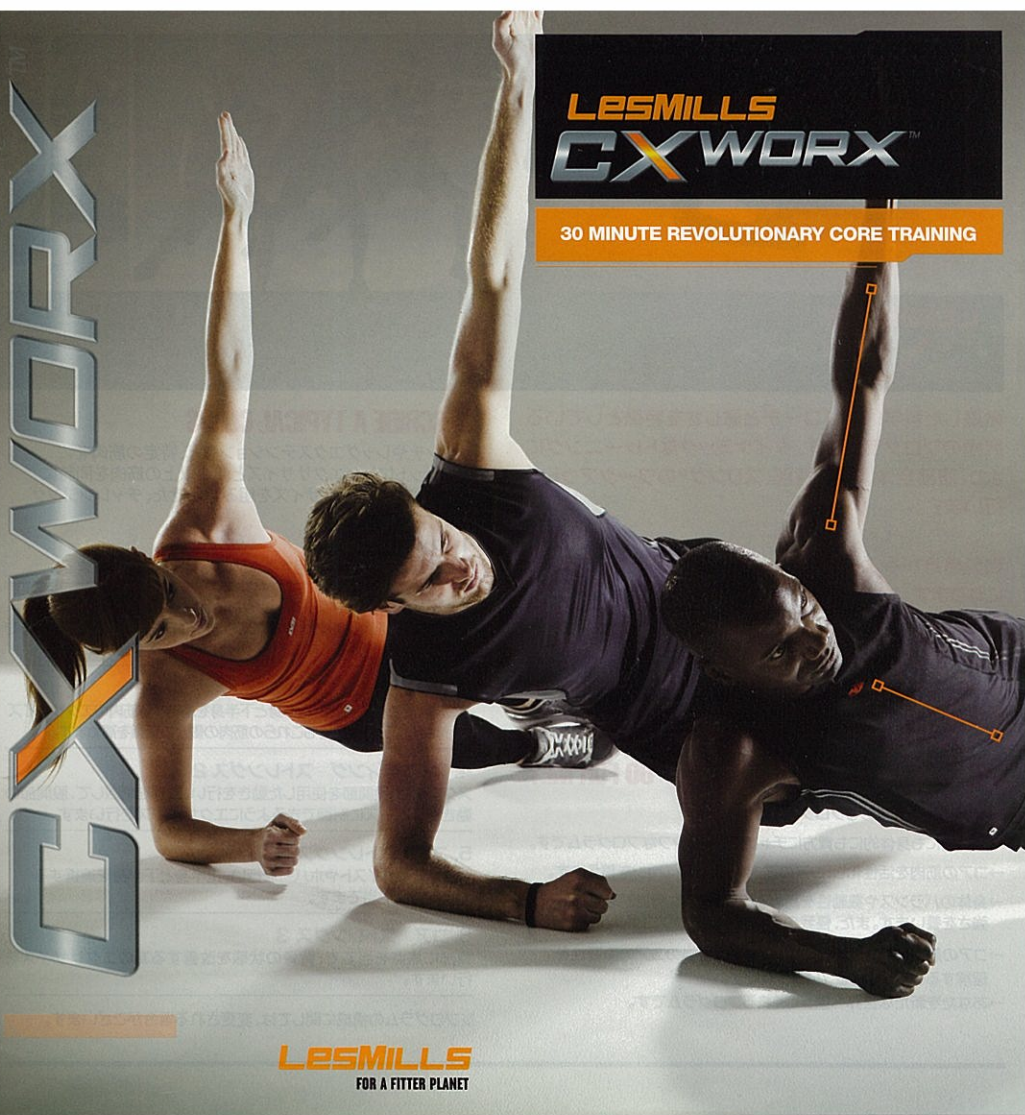
音楽

世界のトップチャート40  
と最新の音楽

効果

コアの筋力向上  
機能的な身体能力の向上

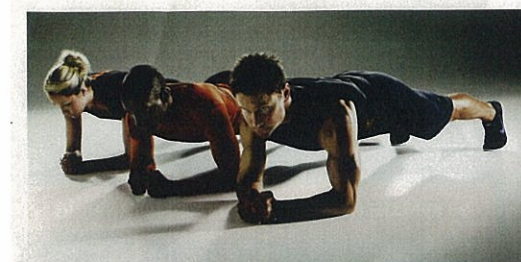
CXWORX



LES MILLS  
CXWORX™

30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

LES MILLS  
FOR A FITTER PLANET



LES MILLS  
CXWORX

30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

徹底した科学的アプローチと激しさを特徴としている究極のプログラムです。ダイナミックなトレーニングにより、腹部全体、臀部、背部、スリング®のワークアウトを行います。

自分自身が今よりも美しく、強くなり自信が持てるようになります。

※スリング 上半身と下半身を機能的に連携する筋肉

全てのLES MILLS™ プログラムと同様に、CXWORX™は3ヶ月毎に新しい音楽と動きに生まれ変わります。

## WHAT WILL LES MILLS CXWORX™ DO FOR ME?

→30分で効果を求めるプログラムです。

→精神的にも身体的にも貴方にチャレンジするタフなプログラムです。

→コアの筋肉を活性化し、コアの筋肉のコンディションを整えます。

→身体のバランスや機動性を高めるのに必要な、機能的な身体の強さを養います。また、怪我の予防にも役立つプログラムです。

→コアの筋肉の動きと、健康的な身体を保つ為のコアの重要性を理解することができるプログラムです。

→あなたを新たな世界へ誘ってくれるプログラムです。

## DESCRIBE A TYPICAL CLASS

クランチやレッグエクステンションなど、特定の筋肉をターゲットにしたエクササイズと、2つ以上の筋肉を同時に使う機能的なエクササイズを組み合わせた、チャレンジングなワークアウトです。

### 1. ウォームアップ

身体を温め、これから使用するコアの筋肉に意識を向けます。

### 2. コア ストレNGTHS 1

下腹部、上腹部のエクササイズのチャレンジと、上半身と下半身を連携する筋肉を意識してエクササイズを行います。

### 3. スタンディング ストレNGTHS 1

立った状態で臀部、腹部、上半身と下半身を連携する筋肉のエクササイズを行います。日常生活でもこれらの筋肉の動きの意識を高めます。

### 4. スタンディング ストレNGTHS 2

スクワットや股関節を使用した動きを行い、臀部を刺激して、股関節の動きをスムーズに制御できるようにエクササイズを行います。

### 5. コア ストレNGTHS 2

クランチやツイストやホバーを行い、上半身と下半身を連携する筋肉に焦点を当てます。

### 6. コア ストレNGTHS 3

背部に焦点を当てて、背骨の状態を改善する為のエクササイズを行います。

※プログラムの構成に関しては、変更される場合がございます。

## FAQS

### HOW OFTEN SHOULD I TAKE A CLASS?

身体に休憩を与える為に、1日は間を取って参加しましょう。また、クラスに参加する際は、1日のエクササイズの最後に実施しましょう。有酸素運動を実施する場合はその前に参加しても大丈夫です。

### HOW FIT DO I NEED TO BE?

CXWORX™ は身体への衝撃は低く、有酸素運動としても低いプログラムです。あなたのやる気と勇気をもって参加して下さい。強度を調節するオプションも用意されています。

### WHAT DO I NEED TO BRING?

運動に適した服装で参加して下さい。そして、シューズとタオルと飲み物とポジティブな気持ちを持って来て下さい。クラスで使用されるチューブは用意しています。

### WHO IS LES MILLS CXWORX™ BEST SUITED TO?

このエクササイズを様々な方が実施して、効果を得る為に必要なオプションがあります。運動が未経験の方からアスリートまで参加して頂けます。

CXWORX™の詳しい情報は、インストラクターにお尋ね頂くか、HPをご覧ください。

LES MILLS INTERNATIONAL [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)  
LES MILLS JAPAN [www.lesmills-japan.jp](http://www.lesmills-japan.jp)

LES MILLS  
FOR A FITTER PLANET