

BODYJAM™ is the cardio workout where you are free to enjoy the sensation of dance.  
 An addictive fusion of the latest dance styles and hottest new sounds puts the emphasis as much on having fun as breaking a sweat.  
 Funky instructors teach you to move with attitude through this 55-minute class. So grab a friend, get front and center and get high on the feeling of dance.

Every three months, Les Mills releases a new BODYJAM™ class with fresh choreography and music.



**BODYJAM™**

Turn it UP!

*Shape up*

**ボディジャム**

*Dance*

*Music*



音楽+ダンス=シェイプアップ  
**BODYJAM**

**BODYJAMの効果**

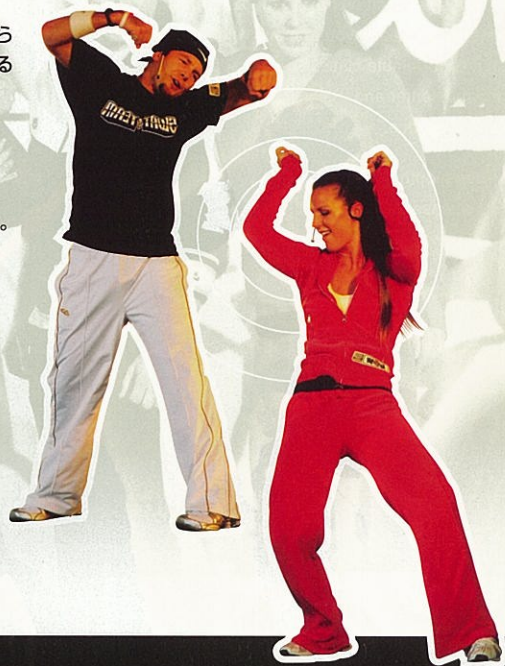
- 血圧を下げる。
- トータルコレステロール値を下げる。
- 有酸素運動能力を高める。
- 心臓機能を高める。
- 休息時の心拍数を下げる。
- 基礎代謝を高める。



**What is BODYJAM?**

**ボディジャム**はダンスの動きをベースにした動きを用いながら心肺機能、調整機能、及びカロリー燃焼の向上を実現する元気になるプログラムです。

最新の音楽と様々なスタイルのダンスを体験する事が出来ます。  
 運動を熱望している人にとって、最高に楽しいカーディオ運動です。  
 カロリーを燃焼させ、フィットネスレベルを高め、ダンスも上達します。  
 気楽にダンスの楽しさを体感する事ができるでしょう!



**プログラム構成**

Music	レッスン内容	
1	ウォームアップ	個々の動作を試しながら、身体と気持ちを暖めます。
2	カーディオブロック	最初のピーク。ベース(基礎)から始まり、最後は怒涛のような動きで終わります。
3	リカバリー	官能的な感覚を体験しながら心拍数を落ち着かせます。
4	カーディオブロック	2回目のピーク。ベース(基礎)から始まり、巨大なエネルギーと楽しさを感じながら終わります。
5	グループダウン	心拍数を落ち着かせ、使用した筋肉のストレッチを行います。

※ボディジャム45は2回あるカーディオの時間が短くなります。  
 ●15・30分 …「ボディジャムデック」  
 ●45分…「ボディジャム45」  
 ●60分…「ボディジャム」

What is BODYJAM?



**BODYJAM™**

Turn it UP!