

# FUNCTIONAL TRAINING

## 「もっと動ける身体へ」

運動機能の向上を目的としたファンクショナルトレーニングで、身体を動かすことそのものを楽しみながら行えるトレーニングプログラムです。日常生活やスポーツなど、実際の動きを基にトレーニングし、人が本来持っている身体機能への意識を高めます。

### 効果

- ・動きを鍛え、日常生活を快適にします。
- ・正しい運動動作を習得し、パフォーマンス向上を可能にします。
- ・ニーズにあったトレーニング方法で、機能性の高い動ける身体を目指します。

# GYM&RUN

## 「走らなくても、走れる脚へ」

adidasフィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一と共同開発されたadidas GYM&RUN は、シンプルなスポーツであるランニングをより快適に、より健康的にする方法を伝えるトレーニングメソッドです。走るためのシューズ選びから、ウォームアップ、体幹トレーニングなどの走るための基礎となる力を学ぶことができます。

### 効果

- ・関節に負担をかけずに走れる脚力を作ります。
- ・走るための知識を身につけ、障害を予防します。
- ・自重トレーニングで下半身のボディメイクにも効果的です。

# YOGA

## 「呼吸と動きの調和で美しいカラダを」

adidas 契約ヨガトレーナーの吉川めいと共同開発されたadidas YOGAはポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したYogaです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に強く美しい体を目指します。様々なスポーツの基礎的なトレーニングとしても活用できます。

### 効果

- ・意識・呼吸・身体を融合し、心身ともに働きかけます。
- ・身体を最大限に機能させ、最適なアライメントへ導きます。
- ・筋力、柔軟性、筋持久力を高めます。

# KICK BOXING

## 「カラダの感覚と機能のリリースを」

KICK BOXINGの動きを取り入れ、生まれ持った感覚や機能への意識を高めるトレーニングプログラムです。身体からエネルギーを解放し、しなやかで効率よく動ける身体を目指します。パーソナルからグループまでニーズにあわせて取り入れることが可能です。

### 効果

- ・強さと柔軟性のあるしなやかな身体を目指します。
- ・生まれ持った感覚や機能への意識を高めます。
- ・重力化における効率の良い身体の使い方を学びます。

# SHINDO

## 「もっと洗練された動きへ」

「武道」×「フィットネス」で心身を鍛えるトレーニングプログラムです。剣道をベースとした動きを取り入れ、実際に木刀を持ち音楽に合わせてリズムカルに行います。一つ一つの動作の質を追求することで、より効果的に洗練された動きを目指します。

### 効果

- ・足さばき + 木刀を振る動作の組み合わせで、コーディネーション能力が高まります。
- ・姿勢の意識により体幹部を強化します。
- ・ステップワークにより、下半身の強化と持久力を高めます。