

LES MILLS THE TRIP 19

MUSIC

01. TUNNEL 1

02. WATER WORLD

03. SWELL

04. TUNNEL 2

05. COLOUR WORLD

06. JUMP

07. COLOUR CLIMB

08. TUNNEL 3

09. CRYSTAL WORLD

10. FLIP

11. REVEL

レスミルズのインストラクターリソースは、レスミルズ認定インストラクターがリリースを学び、レスミルズライセンスクラブのみにて教える為に提供される、独自の貴重な財産です。レスミルズインストラクターリソースの複製、インターネットへのアップロードやファイルのシェア、販売など、リソースを部外者に提供することは違法行為であり、このような違法行為に関与した場合は法的制裁、資格の一時停止や認定取り消しを含む重大な措置が取られる場合があります。ご協力をお願いいたします。



MUSIC

01 **Late Night** (3:46)
ODESZA
© 2017 Inertia Music under license from Counter Records.
Written by: Ayer, Frazier, Hahn, Hamm, Rice, Knight, Mills

02 **Taiwasho** (5:31)
Ajate
© 2017 180g.
Written by: Ajate, Imaeda

03 **Tru Dancing** (4:39)
O’Flynn
© 2019 Silver BEar Recordings.
Written by: Norris, Hinkson

04 **Boy** (2:42)
ODESZA
© 2017 Inertia Music under license from Counter Records.
Written by: Ayer, Frazier, Hahn, Hamm, Rice, Knight, Mills

05 **I Follow Rivers**
(The Magician Remix) (4:39)
Lykke Li, The Magician
© 2010 LL Recordings under exclusive licence to Warner Music UK Limited for the world excluding Sweden, Norway, Denmark, Finland and Iceland.
Written by: Nowels, Zachrisson, Yttling

06 **Aloha Ice Jam** (3:56)
O’Flynn
© 2017 O’Flynn.
Written by: Norris, Whitfield

07 **The Gospel Of John Hurt** (4:06)
alt-J
© 2014 Infectious Music (licensed courtesy of Liberator Music).
Written by: Newman, Unger-Hamilton, Green

08 **Standard Affair** (2:23)
DJ Die, Addison Groove
© 2016 GutterFunk.
Written by: Addison Groove, DJ Die

09 **Make Me (Original Mix)** (4:18)
Mark Broom
© 2018 BEK Audio.
Written by: Broom

10 **I Got Love** (2:38)
Don Diablo feat. Nate Dogg
© 2018 HEXAGON.
Written by: Charles, Williams, Hale, Harrell, Jackson, Brown

11 **XO Tour Llif3** (3:25)
Brasstracks
© 2017 Brasstracks.
Written by: Simmons, Woods, Lucas

OUTRO
12 **Guns Are Drawn** (3:11)
The Roots, Son Little
© 2004 Geffen Records.
Written by: Thompson, Tidd, Collins, Livingston, Walker



THE TRIPチームからのメッセージ

THE TRIP 19 – A S T R A L

今回私たちは3つの世界を旅します。

シンプルなストーリーにはあまり多くの説明は必要ないので、私たちはライダーたちとコネクションを築き、ワークアウトをコーチすることに集中し、音楽とビジュアルを堪能する間を取ります。

それぞれの世界へと向かうためにいくつかのトンネルを駆け抜けますが、それらのトンネルの中で徐々に加速します。そしてそれらのトンネルは、その先にある世界の要素が使われてデザインされています。

Water World (ウォーターワールド) では、動きとイルミネーションが混在する木が使われています。地形 (景色) が無いことが視界を遮らず、道路から目をそらした際に新たな視点を得ることができます。

次に向かうColour World (カラーワールド) では、流動的で滑らかな地面がダークでムーディーな雰囲気と混ぜ合わされて、最初の世界とのコントラストを生み出しています。この世界での3つのトラックはそれぞれ全く異なるフィーリングを持ち、独自のチャレンジを持っています。中でもジャンプトラックはチャレンジングですよ！

最後にたどり着くCrystal World (クリスタルワールド) では自然物と人工物が組み合わされ、多面的な空間が作り出されています。この世界は最も複雑に入り組んだ構造になっており、詳細な世界にたくさんの発見が待っています。一回のライドで全てを発見しようという期待は禁物です。

今回のラウンドには全てのフィットネスレベルに対応する、4分間と言うより長いブロック、ストレッチとリカバリーの機会を提供するスロークライムを含んだより広い範囲のスピード、素晴らしい音楽の解釈を提供する複雑なコリオグラフィなどの特筆すべき点を含み、THE TRIPのワークアウトは進化を続けています。

今回のリリースも素晴らしいプレイリストでまとめられており、皆さんがそれぞれお気に入りを見つけられるでしょう。マスタークラスを見てみると、参加者が何に夢中になっているのかを見て、聴くことが出来るでしょう。音楽がビートとビジュアルをマッチさせるチャンスを与えてくれるので、私たちはインストラクターとしてそのビートを活用し、私たちのコーチングやライダーたちのワークアウト体験を向上させましょう。

最後に、今回もまたバスがフロントからリードをしてくれています。彼はクラスに思わず引き込まれてしまうような熱意をもたらし、参加者全員に彼らが持てる全ての能力を発揮させています。

今回もぜひ楽しんでください！

レズ&クリス

THE TRIPチーム

CREDITS

Choreography – Les Mills Jnr

Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills

Creative Director – Les Mills Jnr

Product Manager – Chris Richardson

Technical Consultant – Bryce Hastings

Presenter – Bas Hollander

Production Coordinator – Ashlee Young

KEY

PACE	
STOP	Legs not moving (足を動かさない)
1/4	SUPER Slow (スーパースロー)
1/2	Slow – 1 pedal stroke every 2cts (2カウントごとに1漕ぎ)
3/4	Medium (ミディアム)
3/4+	Building – Just under the beat (ビルディング／ビートより若干遅く)
3/4++	Chase the beat (140+rpm) (ビートを追うように)
1/1	On the beat – 1 pedal stroke every 1cts (オンザビート／1カウント毎に1漕ぎ)
1/1+	Ahead of the beat (ビートより速く)
RESISTANCE	
L	Light (低)
M	Moderate (中)
H	Heavy (高)
+/-	Add/Reduce Resistance (負荷を上げる／下げる)
Time	Times are based on full movie/music length (時間はフルバージョンの動画／音楽に基づく)

RELEASE FEEDBACK

このリリースについて、感想を聞かせてください。
lesmills.com/release-feedback



01. TUNNEL 1 – LATE NIGHT 3:46mins

シーンのセット

エキサイティングな気分。ワークアウトの準備は万全。

プロファイル

30秒間のスピード

60秒間のクライム、30秒間のスピード

1/1 = 125rpm

トラックのポイント

心地よく上昇するトラックです。クラス紹介時からそれを利用しましょう。歓迎、包括的、熱意、流れ、適度な間隔、明確さ、盛り上がり、興奮、エネルギー、フィニッシュと、それら全てがこの約3分間の中にあります。コントラストを生み出し、興奮度を高める、あなた自身の方法を見つけましょう。ポイントの一つとしてブロック1はごくシンプルに留め、そしてブロック2では、スピードアップに向けて興奮度を上げる前に、明確かつ簡潔にクライムをコーチしましょう。

ブロック1:30秒間のスピード

0:00	6x8	リカバリー 40分間の、最高のプレイリスト! <i>Let's Go!</i>		
0:23	8x8	シット 体を前傾させて、ハンドルバーを握って、低い負荷、ミディアムペースで	低	3/4
0:54	4x8	シット コントロールを効かせながら速くペダルを漕ぐことができる中ギアに	中	3/4+
1:09	8x8	シット ここはライダーたちに任せて、リズムを押し付けず、彼ら自身にスピードを見つけさせて		3/4+-1/1

ブロック2:60秒間のクライム、30秒間のスピード

1:40	4x8	シット 高負荷に合わせて。1、2、1、2。これで立ち上がることができます	高	3/4-1/2
1:55	4x8	スタンド 1、2、1、2。脚を目覚めさせて		1/2
2:10	4x8	スタンド ギアを上げてみて。胸を起こして、コアに力を込めて	OPT+	1/2
2:26	8x8	スタンド&シット x2 スタンド 16カウント&シット 16カウント。心地よく感じる人はギアを上げて	OPT+	1/2
2:57	8x8	シット ここで速いビートについてコーチして! それによってエネルギーが切り替わり、コントラストが生まれます	中	1/1
3:27	4x8	リカバリー 何と素晴らしいワークアウトのスタートでしょう		



02. WATER WORLD – TAIWASHO 5:31mins

シーンのセット

やってきました、これをウォーターワールドと呼びます。

プロファイル

30秒間のスピード、75秒間のクライム、45秒間のスピード

90秒間のクライム

1/1 = 160rpm

トラックのポイント

音楽とコリオグラフィーに目まぐるしく、折衷的で落ち着きの
ないフィーリングがあり、Tuunel 1との素晴らしいコントラスト
を生み出しています。このトラックを成功させるにはシット&
スタンド コンボを明確にコーチし、下記に記載されている通り
負荷を緩めてもOKであることを全てのライダーに理解させるこ
とです。このトラックでようやくワークアウト要素の積み重ねが
あるため、スピードフェーズを使ってそれらを解放し、思い切り
楽しみましょう。

ブロック1：30秒間のスピード、75秒間のクライム、45秒間のスピード

3:46	14x8	シット <i>ハンドルバーを握って。骨盤を後ろへ、胸を高く、コアを締めて</i>	中	3/4
4:29	6x8	リカバリー		
4:47	4x8	シット <i>負荷を中に合わせて</i>	中	3/4
4:59	8x8	シット <i>スピードを味わって。ビートを追いかけて</i>		3/4++
5:24	4x8	シット <i>ギアを高に、1、2、1、2、もうすぐクライムです。腰を下ろし始めて</i>	高	3/4-1/2
5:36	4x8	シット&スタンド x2 <i>シット 8カウント&スタンド 8カウント</i>		1/2
5:48	2x8	スタンド <i>ギアを上げてみて</i>	OPT+	1/2
5:54	4x8	シット&スタンド x2 <i>シット 8カウント&スタンド 8カウント</i>		1/2
6:06	2x8	スタンド <i>ギアを追加して。走り続けて、そして登り続けて</i>	OPT+	1/2
6:13	4x8	シット <i>必要であればギアを下げてもOKです</i>	OPT-	1/2
6:25	4x8	スタンド <i>体重を左右にシフトさせて</i>	OPT+	1/2
6:38	4x8	シット&スタンド x2 <i>シット 8カウント&スタンド 8カウント</i>		1/2
6:50	2x8	スタンド <i>加速して、このあとには45秒間の下りが待っています</i>	OPT+	3/4
6:56	14x8	シット <i>ビートを追いかけること、そして道(コース)に合わせて生き活きと漕ぐことに集中して</i>	中	3/4++



02. WATER WORLD – TAIWASHO 5:31mins

ブロック2:90秒間のクライム

7:39	4x8	リカバリー <i>みなさんよく頑張りました！</i>		
7:51	4x8	シット&スタンド x2 シット 8カウント&スタンド 8カウント	高	1/2
8:04	2x8	スタンド	OPT+	1/2
8:10	4x8	シット&スタンド x2 シット 8カウント&スタンド 8カウント		1/2
8:22	2x8	スタンド <i>漕いで、漕いで、漕いで。</i>	OPT+	1/2
8:28	4x8	シット <i>ギアを下げてもOKです、でも今はまたそのギアを上げられますか？</i>	OPT-	1/2
8:40	12x8	スタンド <i>できる人はギアを上げて、15秒だけ長く</i>	OPT+	1/2



03. SWELL – TRU DANCING 4:39mins

シーンのセット

心地よいバイブスを作り出して。

プロファイル

30秒間のスピード、30秒間のクライム

30秒間のクライム、45秒間のスピード、60秒間のクライム

1/1 = 117rpm

トラックのポイント

リズミカルな曲が、ノリの良いビートに乗せられるようなフィーリングを作り出します。117rpmでのファストペースは到達可能な速さであり、またクライムのペースがライダーたちを負荷にチャレンジさせる余裕を与えています。ブロック1ではスタンドの前にスローなペースに合わせるための負荷についてコーチし、ブロック2ではスピードフェーズへのトランジションで負荷の前にペースをコーチしましょう。それが良い流れを作り出し、ライダーをワークアウトゾーンに留めることが出来ます。最後の60秒間のクライムは困難になるので、ライダー全員を包括的に励ましましょう。

ブロック1:30秒間のスピード、30秒間のクライム

9:19	4x8	リカバリー		
9:36	4x8	シット	中	3/4
最初の30秒間をオンザビートで				
9:51	8x8	シット		1/1
下半身を速く動かすことができるように上半身をリラックスさせて				
10:24	4x8	シット	高	3/4-1/2
負荷をシフトさせて。あなたにとっての高負荷に合わせて				
10:41	8x8	スタンド&シット x2	OPT+	1/2
スタンド 16カウント&シット 16カウント。もっと上げられますか？私は上げています				

ブロック2:30秒間のクライム、45秒間のスピード、60秒間のクライム

11:13	4x8	リカバリー		
立ち上がる前にここまでどれだけハードに漕いでいるかをチェックして、チャレンジに臨める人は負荷をさらに上げてみましょう				
11:30	8x8	スタンド&シット x2	OPT+	1/2
スタンド 16カウント&シット 16カウント。ここでチェックの時間です、負荷を上げられますか？				
12:03	12x8	シット	中	1/1
12:52	4x8	スタンド	高	1/2
スタンドの際は骨盤をシートに近づけて				
13:08	4x8	シット		1/2
シットの際は骨盤をシートの後部へ				
13:25	8x8	スタンド	OPT+	1/2
30秒間。違いを作り出せる？ギアを上げて。踏み込んで。一漕ぎごとに一押しを				



04. TUNNEL 2 – BOY 2:42mins

シーンのセット

すぐにトンネルに戻って、次の目的地へ。

プロファイル

30秒間のクライム、30秒間のスピード、30秒間のクライム

30秒間のスピード

1/1 = 140rpm

トラックのポイント

直前のトラックでの努力を認識している間に時間がなくなってしまうので、ライダーたちが容易にリカバリーできるよう、リカバリー中は立ったままでいましょう。2つのスピードトンネルがこのトラックのハイライトとなるので、その瞬間に向けてライダーたちを力づけて興奮度を高め、あとはライダーたちを全速力で走らせましょう！複雑に入り組んだビートがトンネルと調和されて美しく精巧に仕上がっているので、それを遮らないように。2つ目のクライムはカラーワールドが透けて見えるトンネルの透けた部分です。あなたはどのような瞬間をクラスにつくり出しますか？

ブロック1：30秒間のクライム、30秒間のスピード、30秒間のクライム

13:57	4x8	リカバリー トランジションの時間が短いのでこのリカバリーはスタンドで走り続けて		
14:10	6x8	スタンド 再び基本の情報を提供して	高	1/2
14:31	2x8	シット シット。加速して。ギアを中まで下げて。自分なりの速さで	中	3/4-3/4+
14:38	8x8	シット		1/1
15:05	2x8	シット すばやいトランジションを。ギアを上げて。スピードを落として立ち上がって	高	3/4-1/2
15:12	4x8	スタンド		1/2
15:27	2x8	シット		1/2

ブロック2：30秒間のスピード

15:33	6x8	リカバリー このトンネルをこれまでで最速に、速さこそがフィットネスなのです		
15:53	2x8	シット	中	3/4-3/4+
16:00	8x8	シット		1/1
16:28	4x8	リカバリー 緊張を解いて		



05. COLOUR WORLD – I FOLLOW RIVERS (THE MAGICIAN REMIX) 4:39mins

シーンのセット

2つ目の世界に到着しました。

プロファイル

40秒間のクライム、15秒間のスピード、15秒間のクライム、15秒間のスピード

45秒間のクライム、45秒間のスピード、30秒間のクライム

1/1 = 122rpm

トラックのポイント

このコリオシートでの最低限のアプローチを行うことは、本来のクラス指導がいかに包括的であるかを遮ります。80／20アプローチが絶対的にその効果を最大限に発揮します。基本のコーチングを行い、あなた自身をもライダーたちと一緒に音楽とビジュアルの世界に入り込ませましょう。いずれのブロックも長さがあるので、ここでは追い込むようなコーチングを必要とせず、自然と強度が高まるでしょう。

ブロック1:40秒間のクライム、15秒間のスピード、15秒間のクライム、15秒間のスピード

16:41	4x8	リカバリー		
17:00	4x8	シット	高	1/2
		リズムを掴んで。ここでギアを高に		
17:15	10x8	スタンド	OPT+	1/2
		最後の16カウントで加速して		
17:55	4x8	シット	中	1/1
		スピーーード。オンザビートで脚を速く動かして		
18:11	1x8	シット		3/4-1/2
		すばやいトランジション。さらにギアを上げて。脚のスピードを落として。スタンド		
18:14	5x8	スタンド	高	1/2
		最後の16カウントで加速して		
18:34	4x8	シット	中	1/1

ブロック2:45秒間のクライム、45秒間のスピード、30秒間のクライム

18:50	4x8	リカバリー		
		一息ついて。この後は登りを45秒、下りを45秒、そして30秒のキッカーです		
19:06	2x8	シット	高	1/2
19:13	12x8	スタンド	OPT+	1/2
		最後の16カウントで加速して		
20:01	12x8	シット	中	1/1
		活発に、ライダーたちをビートとコネクトさせて		
20:48	1x8	シット	高	3/4-1/2
		すばやく反応して。ヘビーに、1、2、1、2、スタンド		
20:52	7x8	スタンド&シット x3 ^{1/2}		1/2
		スタンド 8カウント&シット 8カウント		



06. JUMP – ALOHA ICE JAM 3:56mins

シーンのセット

あっという間に息切れ状態になるでしょう。

プロファイル

60秒間のジャンプ x2

1/1 = 110rpm

トラックのポイント

フィジカル面で強烈なこのトラックで、アスレチックかつ活発になれる良い機会となるでしょう。アスレチックになる際はトレーニングと音楽に、そして活発になる際はコースの動きやビジュアルとに集中します。可能性に向かってワークアウトしているのであれば、シットの際には脚のスピードを落とす必要を感じるはずなので、確実に自分自身やライダーたちの状況を確認し、オプションを提供しましょう。

ブロック1:60秒間のジャンプ

21:20	4x8	リカバリー スタンドではオンザビートで、そしてシットではスピードが落ちてでもOKです		
21:37	4x8	シット ビートに合わせて、続けて負荷を合わせて	中-高	1/2-1/1
21:54	4x8	スタンド&シット x4 スタンド 4カウント 1/1&シット 4カウント 3/4		1/1-3/4
22:12	4x8	スタンド&シット x2 スタンド 8カウント 1/1&シット 8カウント 3/4		1/1-3/4
22:29	6x8	スタンド&シット x1^{1/2} スタンド 16カウント 1/1&シット 16カウント 3/4		1/1-3/4

ブロック2:60秒間のジャンプ

22:55	8x8	リカバリー スタンドでは大腿四頭筋を働かせるために上体を前傾させて、シットでは上半身を固定して		
23:30	4x8	シット	中-高	1/2-1/1
23:48	8x8	スタンド&シット x2 スタンド 16カウント 1/1&シット 16カウント 3/4		1/1-3/4
24:23	4x8	スタンド&シット x2 スタンド 8カウント 1/1&シット 8カウント 3/4		1/1-3/4
24:40	4x8	スタンド&シット x4 スタンド 4カウント 1/1&シット 4カウント 3/4		1/1-3/4
24:58	4x8	リカバリー		



07. COLOUR CLIMB – THE GOSPEL OF JOHN HURT 4:06mins

シーンのセット

さあ、ストレッチの時間です。

プロフィール

60秒間のスロークライム

120秒間のファストクライム、60秒間のファストクライム

1/1 = 90 & 136rpm

トラックのポイント

今回のリリースではスロークライムを活用してストレッチをするので、それに適した言葉を使用しましょう。とても心地よく感じるはずです。そこからエネルギーを上昇させ、ファストクライムで再びワークアウトの要素を参照します。身体的に準備を整え、声調を音楽に合わせる時間を取りましょう。

ブロック1:60秒間のスロークライム

25:17	4x8	リカバリー ゆっくりと確実に		
25:39	12x8	スタンド&シット x3 スロー スタンド 16カウント&シット 16カウント。オプションとして立ち上がる度に負荷を上げて。リズムがリカバリーを促します。負荷が私たちをワークアウトに留めます。ストレッチは心地よいですね	高+ & OPT+	1/2

ブロック2:180秒間のスロークライム

26:42	2x8	シット BPMシフト、ストレッチはここまでです。速度を上げるために必要なほどのみ負荷を下げて		ファスター
26:55	24x8	スタンド&シット x6 ファスト スタンド 24カウント&シット 8カウント。オプションとして立ち上がる度に負荷を上げて。クライムの長さに合わせて声調を強めて	高 & OPT+	1/2
28:20	9x8	シット 登り続けていますが、必要に応じてギアを下げてもOKです		1/2
28:52	4x8	スタンド&シット x1 ファスト スタンド 24カウント&シット 8カウント。オプションとして立ち上がる度に負荷を上げて。	高	1/2
29:06	4x8	スタンド 登って登って登り続ければ、私たちはもっともっと強くなります	OPT+	1/2



08. TUNNEL 3 – STANDARD AFFAIR 2:23mins

シーンのセット

このトンネルは3つ目の世界へと繋がっています。

プロファイル

6x10秒間のマックススピード

1/1 = 136rpm

トラックのポイント

最初のドロップ(急降下)へ向けたビルドアップがとても重要です。直前のトラックでの努力を認識する時間を取り、少し間を空けてからプロファイルを紹介し、緊迫感と興奮度を盛り上げてライダーたちを最初のドロップへと誘い出しましょう。スピードトンネルの中ではコーチングを最小限に留め、骨盤を前へ、つま先を下げて、膝を付き上げて、などのスピードコーチキューを使って、ライダー全員にトンネルの収縮と拡張によって起こるスピードのシフトを体験させましょう。極めてアスレチックに。

ブロック1:6x10秒間のスピード

29:24	12x8	リカバリー ゆっくり時間をかけて。セットアップを急ぐ必要はありません		
30:07	4x8	シット	中	1/2-3/4
30:21	24x8	シット・サージ x6 24カウント 1/1+&8カウント 3/4	OPT+	1/1+-3/4



09. CRYSTAL WORLD – MAKE ME (ORIGINAL MIX) 4:18mins

シーンのセット

私たちはこの世界の表面ではなく、まさにその内部を走ります。

プロフィール

90秒間のクライム、15秒間のスピード、15秒間のスピード

15秒間のクライム、30秒間のスピード、30秒間のクライム

1/1 = 128rpm

トラックのポイント

このトラックはTunnel 3とFlipのように非常に興奮度が高まる2つのトラックの間にあるため、ここでは他のトラックの素晴らしいフィーリングを損ね、参加者の体験を過度に強調するリスクを避けるために過度に興奮を煽ることは避けましょう。熱心であり続け、ライダーたちと結びつくことがカギですが、他のトラックとのコントラストを活かすため、若干控えめにしましょう。

ブロック1:90秒間のクライム、15秒間のスピード、15秒間のスピード

31:48	4x8	リカバリー		
32:03	24x8	スタンド&シット x3	高 & OPT+	1/2
		スタンド 32カウント&シット 32カウント。正しいクライミングテクニックについての基本情報を再び参照して		
33:33	4x8	シット	中	1/1
33:48	4x8	リカバリー		
		素晴らしいエネルギーです。もう一回やってみましょう。15秒間		
34:03	4x8	シット	中	1/1
		ビートに合わせて		

ブロック2:15秒間のクライム、30秒間のスピード、30秒間のクライム

34:18	4x8	リカバリー		
		15秒間登った後は30秒間下ります		
34:33	4x8	スタンド	高	1/2
34:48	8x8	シット	中	1/1
		さらに15秒延びたチャレンジを感じて		
35:18	4x8	シット	高	3/4-1/2
		ギアを上げて高負荷に、スピードを落として、スタンドへ		
35:33	8x8	スタンド		1/2



10. FLIP – I GOT LOVE 2:38mins

シーンのセット

この最後の世界の中心にやってきました。

プロファイル

30秒間のクライム、30秒間のスピード x2

1/1 = 123rpm

トラックのポイント

高速でのライディングに取り組むことができる最後のチャンスとなるので、その効果を最大限に引き出しましょう。考慮すべき点の多い、視覚的に素晴らしいトラックです。私たちは次にやってくるフリップをライダーたちに予告することにしました。これはその瞬間に適していますが、必ずしも毎回そうするわけではありません。またそれを伝えないことも有効でしょう。

ブロック1:30秒間のクライム、30秒間のスピード

36:05	4x8	リカバリー ここが今日最後のハードワークのチャンスです		
36:21	4x8	スタンド 胸を高く、コアを締めて	高	1/2
36:37	4x8	スタンド 最後の16カウントで加速して	OPT+	1/2-3/4
36:53	8x8	シット 快活に道(コース)の流れに従って		1/1

ブロック2:30秒間のクライム、30秒間のスピード

37:24	4x8	リカバリー フリップの準備はできていますか？		
37:39	4x8	スタンド	高	1/2
37:55	4x8	スタンド 最後の16カウントで加速して	OPT+	1/2-3/4
38:11	8x8	シット あなたの「速い」はどれくらいの速さですか？ひっくり返ります。レッツゴー！		1/1



11. REVEL – XO TOUR LLIF3 3:25mins

シーンのセット

ただリラックスを。

プロファイル

50秒間のフラッシュ、25秒間のクライム

20秒間のフラッシュ、40秒間のクライム

1/1 = 156rpm

トラックのポイント

アップビートで軽快なバイブスでフィニッシュへと向かいます。全てのハードワークが完了しました。ワークアウトへと駆り立てることよりも、心地よい気分とワークアウトを称えることに集中しましょう。トランペットや金管楽器の音色がスタジオに素敵な明るいエネルギーをもたらし、ドラムとベースラインがくつろいだフィーリングを際立たせます。多彩なプレイリストの締めくくりとなる多彩な曲です。このトラックを目一杯楽しみましょう。

ブロック1:50秒間のフラッシュ、25秒間のクライム

38:44	4x8	リカバリー		
38:56	4x8	スタンド	高	1/4
		しっかりとストレッチを		
39:09	16x8	シット	低	1/2
		ギアを低に下げ、リズムを合わせて		
39:58	4x8	シット	中-高	1/2
		ここで中〜高に、ちょうど立ち上がれるくらいに		
40:11	8x8	スタンド		1/2

ブロック2:20秒間のフラッシュ、40秒間のクライム

40:34	4x8	リカバリー		
		もう一度ギアを高に合わせてさらにストレッチを		
40:48	4x8	スタンド	高	1/4
41:00	4x8	シット	低	1/2
		今こそ今日のワークアウトを振り返るのに最適です		
41:13	4x8	シット	中-高	1/2
41:25	12x8	スタンド		1/2
		皆一緒に今日のワークアウトを祝福しましょう		
42:02	2x8	リカバリー		
		バイクを降りてから、全員にクラス後にストレッチをするように勧める		

私たちはレズミルズトライブです

私たちは健康な世界を創り上げることに情熱を注ぐリーダーたちが集まったグローバルファミリーです。

私たちは勇敢に人々をエクササイズの虜にすることで、自身が持つポテンシャルに気づけるようなインスピレーションを与えます。エクササイズは私たちのグローバルムーブメントです。毎日何百万人もの仲間たちが汗をかくことを通じて心をつなげています。私たちの活動が世界を揺さぶっているのです。

音楽は私たちの魂です。音楽が私たちの集中力を高め、情熱を与え、原動力となります。

レズミルズは宣言します

レズミルズは、世界100カ国、17,500カ所のフィットネスクラブ、13万人のインストラクター、そして何100万人ものプログラム参加者からなる大きなグローバルファミリーです。

地域、宗教、人種、肌の色、信条は違って、身体を動かすことや音楽、そして身体と地球両方の健康を追求することへの愛によって、私たちはひとつに団結しています。

レズミルズは、このコミュニティに属する個人ひとりひとりの尊厳を敬い、すべての人の権利と自由を尊重することに全力を注ぎます。

私たちは、異なる人種や社会が、服装、大衆文化、ダンスに関し異なる基準を持っていることを理解しながら、ロールモデル、音楽、動きを選んでいます。

私たちはまた、適切と思われたものが不適切と判断されることがあるように、背景や状況次第で受け取られ方が変容していくことを理解しています。

私たちは偏見による境界線を取り払い、全ての人々が運動の持つ特別なメリットを味わうことができるように後押しをします。伝統に対して敬意を払いながら、未来へ向けて進むべき道を示します。私たち人間にとって可能な限りのインスピレーション、イノベーション、そして創造力を発揮しながら。

笑われてしまうかもしれませんが、私たちは世界を変えることができますと信じています。

そう、私たちはレズミルズ トライブなのです。

毎日何100万もの人達にグループフィットネス体験を提供するリーディング企業として、私たちは最先端で革新的なプロダクトを提供しながらも、誰もが納得できる基準を尊重するという、2つの異なる価値を偏ることなく大切にしていきます。

音楽を選び、使用許可を取得して、コリオグラフィーを付けていくのは最大のチャレンジです。そのため、人に不快感を与える可能性のある言語や引用を避けるべくスクリーニングを行い、必要に応じて、トラックリストの最後にオプションのトラックを提供することもあります。

レズミルズは、グローバルファミリーとのオープンなコミュニケーションを大切にしています。自由に意見を交わし、互いに納得できる着地点を見出すために。

そして何よりも、人生を変えてしまうほどのフィットネス体験を提供することに私たちは情熱を傾けます。いつでも。どこでも。

