

10月

LES MILLS
GRIT

レッスンスケジュール

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容	時間
LES MILLS GRIT CARDIO	なし		心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする 30 分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング (HIIT) クラスです。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	30 分
LES MILLS GRIT STRENGTH	バーベル/プレート		バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30 分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング (HIIT) ます。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	30 分
LES MILLS GRIT ATHLETIC	ステップ台		アスリートのように動ける身体を作る 30 分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング (HIIT) クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	30 分

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
14:40 ~ 15:10	19:20 ~ 19:50					
					1	2
3 CARDIO	4 ATHLETIC	5	6	7	8	9
10	11 STRENGTH	12	13	14	15	16
17 ATHLETIC	18	19	20	21	22	23
24 STRENGTH	25 CARDIO	26	27	28	29	30
31 CARDIO						

…休館日