

5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		心臓機能を向上し、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

<i>SUN</i>	<i>MON</i>	<i>TUE</i>	<i>WED</i>	<i>THU</i>	<i>FRI</i>	<i>SAT</i>
鐘ヶ江 9:10 ~9:40				SARI 18:30 ~19:00		MAIKO 15:55 ~16:25
			1	2 STRENGTH	3	4 CARDIO
5 ATHLETIC	6	7	8	9 CARDIO	12	11 ATHLETIC
12 STRENGTH	13	14	15	16 ATHLETIC	19	18 STRENGTH
19 CARDIO	20	21	22	23 STRENGTH	26	25 CARDIO
26 ATHLETIC	27	28	29	30 CARDIO	31	

・・・休館日