

# 2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
<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	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 インテンシティブ・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
<b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	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 インテンシティブ・インターバル トレーニング(HIIT)です。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
<b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b>	ステップ台		ステップ代を使い、ジャンプ系のエクササイズと敏捷性を高めるトレーニングを組み合わせた、筋力強化プログラム。瞬発力を向上させ、引き締まった身体を作ります。 ※ATHLETICは、PLYOとして実施する場合がございます。	30分

<i>SUN</i>	<i>MON</i>	<i>TUE</i>	<i>WED</i>	<i>THU</i>	<i>FRI</i>	<i>SAT</i>
						<b>1</b> <b>STRENGTH</b> <i>SHUN</i>
<b>2</b>	<b>3</b> <b>ATHLETIC</b> <i>AKARI</i>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> <b>STRENGTH</b> <i>スタッフ</i>	<b>8</b> <b>CARDIO</b> <i>SHUN</i>
<b>9</b>	<b>10</b> <b>STRENGTH</b> <i>AKARI</i>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> <b>CARDIO</b> <i>スタッフ</i>	<b>15</b> <b>ATHLETIC</b> <i>SHUN</i>
<b>16</b>	<b>17</b> <b>CARDIO</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> <b>ATHLETIC</b> <i>スタッフ</i>	<b>22</b> <b>STRENGTH</b> <i>SHUN</i>
<b>23</b>	<b>24</b> <b>ATHLETIC</b> <i>AKARI</i>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <b>STRENGTH</b> <i>スタッフ</i>	<b>29</b> <b>CARDIO</b> <i>SHUN</i>

...休館日