

4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 PLYO	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>
	1 PLYO 早川 峻也	2	3	4	5	6 STRENGTH 早川 峻也
7	8 STRENGTH 山本 亜香里	9	10	11	12 PLYO 佐竹 美紅	13 CARDIO 早川 峻也
14	15 CARDIO 山本 亜香里	16	17	18	19 STRENGTH 佐竹 美紅	20
21	22 PLYO 山本 亜香里	23	24	25	26	27 STRENGTH 早川 峻也
28	29 ① CARDIO ② STRENGTH	30 祝日プログラムに準ずる				

・・・休館日