

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
	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
	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)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
	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もございます。	30 分

<i>SUN</i>	<i>MON</i>	<i>TUE</i>	<i>WED</i>	<i>THU</i>	<i>FRI</i>	<i>SAT</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 CARDIO 佐竹 美紅	11 ATHLETIC 早川 峻也
12	13 CARDIO 山本 亜香里	14	15	16	17 ATHLETIC 佐竹 美紅	18 STRENGTH 早川 峻也
19	20	21	22	23	24 STRENGTH 佐竹 美紅	25 CARDIO 早川 峻也
26	27 ATHLETIC 山本 亜香里	28	29	30	31 CARDIO 佐竹 美紅	

・・・休館日