

LES MILLS GRIT

3種類のGRITシリーズは
1か月毎に種類の変更をしていきます。
下記の表をご確認の上、ご参加ください。
4月よりPlyoがAthleticへ名称が変更となりました。

	水曜 19:40～20:10 担当：田中	木曜 20:30～21:00 担当：五十嵐	日曜 14:45～15:15 担当：眞田
5月	Cardio	Strength	Athletic
6月	Athletic	Cardio	Strength
7月	Strength	Athletic	Cardio

【GRITとは??】

最先端のHIIT (ハイ インテンシティ・インターバル トレーニング)クラスです。
HIITとは、ワークアウト終了後何時間もカロリーを消費し続け、心肺機能を向上し、速筋を刺激し、引き締まった筋肉組織を作り、脂肪を燃焼します。ご自身のレベルに合わせてチャレンジできますので、どなたでもご参加できます。

【Strength】効果:筋力強化

筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るクラスです。
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ます。



【Athletic】効果:瞬発力向上/引き締まった身体を作る

アスリートのように動ける身体を作るクラスです。
ステップ台を使い、ジャンプやスピード、強さ、機敏性を養う
ワークアウトを組み合わせ、引き締まった鍛えられた身体を作ります。



【Cardio】効果:心肺機能向上/スピード能力の向上

心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリー燃焼を最大限にする
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。



2019/5/1更新