



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。

	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
9月	Athletic	Cardio	Strength
10月	Strength	Athletic	Cardio
11月	Cardio	Strength	Athletic

【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。

