

1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) 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
	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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
①StudioTRUSS 14:40～15:10	①StudioCORE 7:30～8:00 ②StudioCORE 21:20～21:50		①StudioTRUSS 18:10～18:40 ②StudioCORE 21:15～21:45		①StudioCORE 21:40～22:10	①StudioTRUSS 12:00～12:30 ②StudioCORE 12:50～13:20
			1	2	3	4 ①CARDIO ②ATHLETIC
5 ①ATHLETIC	6 ①STRENGTH ②ATHLETIC	7	8 ①CARDIO ②ATHLETIC	9	10	11 ①ATHLETIC ②CARDIO
12 CARDIO ①	13	14	15 ①ATHLETIC ②STRENGTH	16	17 ①ATHLETIC	18 ①CARDIO ②STRENGTH
19 ①ATHLETIC	20	21	22 ①CARDIO ②ATHLETIC	23	24 CARDIO ①	25 ①ATHLETIC ②CARDIO
26 ①CARDIO	27 ①CARDIO ②STRENGTH	28	29 ①ATHLETIC ②CARDIO	30	31 STRENGTH ①	

・・・休館日