

LES MILLS

GRIT

4月レッスンスケジュール

【火曜日】20:15~20:45

※カテゴリー週替りとなります。

3日⇒STRENGTH

10日⇒PLYO

17日⇒CARDIO

24日⇒STRENGTH

【木曜日】19:20~19:50

※カテゴリー週替りとなります。

5日⇒CARDIO

12日⇒STRENGTH

19日⇒PLYO

26日⇒CARDIO

【金曜日】21:35~22:05

※カテゴリー週替りとなります。

6日⇒PLYO

13日⇒CARDIO

20日⇒STRENGTH

27日⇒PLYO

【土曜日】17:45~18:15

※カテゴリー週替りとなります。

7日⇒STRENGTH

14日⇒PLYO

21日⇒CARDIO

28日⇒STRENGTH

【日曜日】14:15~14:45

※カテゴリー週替りとなります。

1日⇒CARDIO

8日⇒STRENGTH

15日⇒PLYO

22日⇒CARDIO

29日⇒STRENGTH



LES MILLS GRIT とは？

30分間のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)のクラス。
心拍数を引き上げた状態でトレーニングを行うことで運動後もカロリー消費をし続ける
アフターバーン効果も期待できるクラスです。

STRENGTHではバーベルやプレートを使い主要な筋肉群を鍛え、PLYOではジャンプ系の動作を
取り入れ瞬発力を強化し、CARDIOでは自重エクササイズを中心に心肺機能の向上も目指すことが
出来るクラスです。

HIITトレーニングは短時間で効果を引き出すことが出来る世界で注目されているトレーニング!!!
是非、一度体感してみてください!!!!

※アフターバーン...GRITでは運動後5時間~8時間エネルギー消費が高い状態が続くと言われてています。

Are you ready?