

LES MILLS GRIT

SCHEDULE(4月&5月)

LES MILLS GRITは、HIIT (High-intensity Interval Training) : 高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウト。Cardio (カーディオ)、Strength (ストレングス)、Athletic (アスレチック) の3種類のワークアウトで構成され30分の短時間で効果を引き出すプログラムです。

■定員：35名 ■受講場所：白×赤シール

月曜日 19:50~20:50

- 1週目:STRENGTH (4/1)
- 2週目:ATHLETIC (4/8)(5/13)
- 3週目:CARDIO (4/15)(5/20)
- 4週目:STRENGTH(4/22)(5/27)
- 5週目:ATHLETIC (5週目なし)

日曜日 15:45~16:15

- 1週目:CARDIO (4/7)(5/5)
- 2週目:STRENGTH (4/14)(5/12)
- 3週目:ATHLETIC (4/21)(5/19)
- 4週目:CARDIO (4/28)(5/26)
- 5週目:STRENGTH (5週目なし)