

LES MILLS GRIT

SCHEDULE (6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 (6/3)
- 2週目: ATHLETIC (6/10)
- 3週目: CARDIO (6/17)
- 4週目: STRENGTH (6/24)
- 5週目: ATHLETIC (5週目なし)

日曜日 15:45~16:15

- 1週目: CARDIO (6/2)
- 2週目: STRENGTH (6/9)
- 3週目: ATHLETIC (6/16)
- 4週目: CARDIO (6/29)
- 5週目: STRENGTH (6/30)