

6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
LES MILLS GRIT CARDIO	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
LES MILLS GRIT STRENGTH	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
LES MILLS GRIT ATHLETIC	ステップ台		ステップ代を使い、ジャンプ系のエクササイズと敏捷性を高めるトレーニングを組み合わせた、筋力強化プログラム。瞬発力を向上させ、引き締まった身体を作ります。 ※ATHLETICは、PLYOとして実施する場合もございます。	30 分

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 ATHLETIC 早川 峻也
2	3 CARDIO 山本 亜香里	4	5	6	7 ATHLETIC 佐竹 美紅	8 STRENGTH 早川 峻也
9	10 ATHLETIC 山本 亜香里	11	12	13	14 STRENGTH 佐竹 美紅	15 CARDIO 早川 峻也
16	17 STRENGTH 山本 亜香里	18	19	20	21 CARDIO 佐竹 美紅	22 ATHLETIC 早川 峻也
23	24 CARDIO 山本 亜香里	25	26	27	28 ATHLETIC 佐竹 美紅	29 STRENGTH 早川 峻也
30						

・・・休館日