




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

・・・休館日