

LES MILLS

GRIT 10月レッスンスケジュール

【火曜日】20:00～20:30

※カテゴリー週替りとなります。

2日⇒PLYO

9日⇒CARDIO

16日⇒STRENGTH

23日⇒PLYO

30日⇒CARDIO

【金曜日】21:35～22:05

※カテゴリー週替りとなります。

5日⇒STRENGTH

12日⇒PLYO

19日⇒CARDIO

26日⇒STRENGTH

【日曜日】14:15～14:45

※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

【木曜日】20:25～20:55

※カテゴリー週替りとなります。

4日⇒CARDIO

11日⇒STRENGTH

18日⇒PLYO

25日⇒CARDIO

【土曜日】17:45～18:15

※カテゴリー週替りとなります。

6日⇒CARDIO

13日⇒STRENGTH

20日⇒PLYO

27日⇒CARDIO



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います。

Are you ready?