

LES MILLS

GRIT

12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。

4日⇒PLYO

11日⇒CARDIO

18日⇒STRENGTH

25日⇒PLYO

【木曜日】20:25～20:55

※カテゴリー週替りとなります。

6日⇒PLYO

13日⇒CARDIO

20日⇒STRENGTH

27日⇒PLYO

【金曜日】21:35～22:05

※カテゴリー週替りとなります。

7日⇒CARDIO

14日⇒STRENGTH

21日⇒PLYO

28日⇒CARDIO

【土曜日】17:45～18:15

※カテゴリー週替りとなります。

1日⇒STRENGTH

8日⇒PLYO

15日⇒CARDIO

22日⇒STRENGTH

【日曜日】14:15～14:45

※カテゴリー週替りとなります。

2日⇒CARDIO

9日⇒STRENGTH

16日⇒PLYO

23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?