

【火曜日】20:15～20:45

※カテゴリー週替りとなります。

1日⇒PLYO

8日⇒CARDIO

15日⇒STRENGTH

22日⇒PLYO

29日⇒CARDIO

【木曜日】19:20～19:50

※カテゴリー週替りとなります。

10日⇒STRENGTH

17日⇒PLYO

24日⇒CARDIO

31日⇒STRENGTH

【金曜日】21:35～22:05

※カテゴリー週替りとなります。

11日⇒PLYO

18日⇒CARDIO

25日⇒STRENGTH

【土曜日】17:45～18:15

※カテゴリー週替りとなります。

5日⇒CARDIO

12日⇒STRENGTH

19日⇒PLYO

26日⇒CARDIO

【日曜日】14:15～14:45

※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



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 ?