

LES MILLS

# GRIT 7月レッスンスケジュール

【火曜日】20:15～20:45

※カテゴリー週替りとなります。

3日⇒STRENGTH  
10日⇒PLYO  
17日⇒CARDIO  
24日⇒STRENGTH  
31日⇒PLYO

【木曜日】19:20～19:50

※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

【金曜日】21:35～22:05

※カテゴリー週替りとなります。

6日⇒STRENGTH  
13日⇒PLYO  
20日⇒CARDIO  
27日⇒STRENGTH

【土曜日】17:45～18:15

※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

【日曜日】14:15～14:45

※カテゴリー週替りとなります。

1日⇒PLYO  
8日⇒CARDIO  
15日⇒13周年SP お楽しみに☆  
22日⇒PLYO  
29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されています。

# Are you ready?