

LES MILLS

GRIT

# 8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。

7日⇒CARDIO

14日⇒STRENGTH

21日⇒PLYO

28日⇒CARDIO

【木曜日】19:20~19:50

※カテゴリー週替りとなります。

2日⇒STRENGTH

9日⇒PLYO

16日⇒CARDIO

23日⇒STRENGTH

30日⇒PLYO

【金曜日】21:35~22:05

※カテゴリー週替りとなります。

3日⇒PLYO

10日⇒CARDIO

17日⇒STRENGTH

24日⇒PLYO

31日⇒CARDIO

【土曜日】17:45~18:15

※カテゴリー週替りとなります。

4日⇒STRENGTH

18日⇒PLYO

25日⇒CARDIO

【日曜日】14:15~14:45

※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



## 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?