

LES MILLS

GRIT 10月レッスンスケジュール

【木曜日】20:35～21:05

※カテゴリー週替りとなります。

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

【金曜日】18:20～18:50

※カテゴリー週替りとなります。

4日⇒CARDIO
11日⇒ATHLETIC
18日⇒CARDIO
25日⇒ATHLETIC
【女性専用:定員15名】

【土曜日】17:00～17:30

※カテゴリー週替りとなります。

5日⇒ATHLETIC
12日⇒CARDIO
19日⇒ATHLETIC
26日⇒CARDIO
【定員15名】



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(HIT)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、ATHLETIC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。

HIT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 ?