

LES MILLS
GRIT

1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。

8日⇒CARDIO

15日⇒STRENGTH

22日⇒PLYO

29日⇒CARDIO

【木曜日】20:25～20:55

※カテゴリー週替りとなります。

10日⇒PLYO

17日⇒CARDIO

24日⇒STRENGTH

31日⇒PLYO

【金曜日】21:35～22:05

※カテゴリー週替りとなります。

4日⇒STRENGTH

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⇒PLYO

12日⇒CARDIO

19日⇒STRENGTH

26日⇒PLYO

【日曜日】14:15～14:45

※カテゴリー週替りとなります。

6日⇒CARDIO

13日⇒STRENGTH

20日⇒PLYO

27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?