

LES MILLS

GRIT 12月レッスンスケジュール

【火曜日】21:55～22:25

※カテゴリー週替りとなります。

1日⇒ATHLETIC

8日⇒STRENGTH

15日⇒CARDIO

22日⇒ATHLETIC

【木曜日】20:20～20:50

※カテゴリー週替りとなります。

3日⇒CARDIO

10日⇒ATHLETIC

17日⇒STRENGTH

24日⇒CARDIO

【土曜日】17:00～17:30

※カテゴリー週替りとなります。

5日⇒CARDIO

12日⇒ATHLETIC

19日⇒CARDIO

26日⇒ATHLETIC



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 ?