LESMILLS GRIT 9月レッスンスケジュール

【木曜日】20:40～21:10

※カテゴリー週替りとなります。

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

【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

LESMILLS 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、
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。
HIIT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？