

LES MILLS

**GRIT**

1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。

5日⇒STRENGTH

12日⇒CARDIO

19日⇒ATHLETIC

26日⇒STRENGTH

【木曜日】20:20~20:50

※カテゴリー週替りとなります。

7日⇒ATHLETIC

14日⇒STRENGTH

21日⇒CARDIO

28日⇒ATHLETIC

【土曜日】17:00~17:30

※カテゴリー週替りとなります。

9日⇒CARDIO

16日⇒ATHLETIC

23日⇒CARDIO

30日⇒ATHLETIC



## 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 ?