

LES MILLS
GRIT

2月レッスンスケジュール

【木曜日】20:20～20:50

※カテゴリー週替りとなります。

2日⇒STRENGTH

9日⇒CARDIO

16日⇒ATHLETIC

23日⇒**短縮営業日のため休講**

【土曜日】16:55～17:25

※カテゴリー週替りとなります。

4日⇒ATHLETIC

11日⇒CARDIO

18日⇒ATHLETIC

25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、
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できます。
HIITは短時間で効果を引き出すことができ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5～8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 ?