

JEXER赤羽

LESMILLS GRIT

7月スケジュール

水曜日 18:20-18:50

- 1日 STRENGTH
- 8日 CARDIO
- 15日 ATHLETIC
- 22日 STRENGTH
- 29日 CARDIO

土曜日 18:50-19:20

- 4日 CARDIO
- 11日 STRENGTH
- 18日 ATHLETIC
- 25日 CARDIO

LESMILLS GRITとは… 高強度インターバルトレーニング(通称:HIIT)
→短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウト

音楽に合わせず自分のペースでワークアウトができる為、体調や目的に合わせて運動強度の調整が可能

○期待できる効果

心肺機能の向上、脂肪燃焼、筋組織の発達、アフターバーン(※)

※トレーニング終了後、エネルギー消費が高い状態が続く現象

- ・ CARDIO … 器具を使用しない自重トレーニングで心拍数を上げる
- ・ STRENGTH … 器具(バーベル等)を使用したり、自重ワークアウト等で筋負荷を高め心拍数を上げる
- ・ ATHLETIC … ジャンプ系の動作やアジリティトレーニング等を組み合わせ、瞬発力を高め、心拍数を上げる(ステップ台等のツールを使用します)

