

LES MILLS GRIT

SCHEDULE (5月)

LES MILLS GRITは、HIIT (High-intensity Interval Training) : 高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、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。Cardio (カーディオ)、Strength (ストレングス)、Athletic (アスレチック) の3種類のワークアウトで構成され30分の短時間で効果を引き出すプログラムです。

■定員：35名 ■受講場所：白×赤シール

月曜日20:40~21:10

1週目:STRENGTH (実施なし)
2週目:ATHLETIC (5/12)
3週目:CARDIO (5/19)
4週目:STRENGTH(5/26)
5週目:ATHLETIC (実施なし)

土曜日10:20~10:50

1週目:ATHLETIC (5/3)
2週目:CARDIO (5/10)
3週目:STRENGTH (5/17)
4週目:ATHLETIC (5/24)
5週目:CARDIO (5/31)

日曜日16:10~16:50

1週目:CARDIO (実施なし)
※カテゴリー変更
2週目:STRENGTH (5/11)
3週目:ATHLETIC (5/18)
4週目:CARDIO (5/25)
5週目:STRENGTH (実施なし)