

# LES MILLS GRIT

## SCHEDULE (12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 (12/2)

2週目:ATHLETIC (12/9)

3週目:CARDIO (12/16)

4週目:STRENGTH(12/23)

5週目:ATHLETIC (実施なし)

日曜日16:45~17:15

1週目:CARDIO (12/1)

2週目:STRENGTH (12/8)

3週目:ATHLETIC (12/15)

4週目:CARDIO (12/22)

5週目:STRENGTH (12/29)

※5週目時間変更