

1月



レッスンスケジュール

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容	時間
LES MILLS GRIT CARDIO	なし		心肺機能を向上し、スピードをつけて、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	30分
LES MILLS GRIT STRENGTH	バーベル/プレート		バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分のハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)です。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	30分
LES MILLS GRIT ATHLETIC	ステップ台		アスリートのように動ける身体を作る30分のハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアグリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締また鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	30分

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
鐘ヶ江 ※代行掲示参照 9:10 ～9:40						MAIKO 14:00 ～14:30
				1	2	3
4 CARDIO	5	6	7	8	9	10 STRENGTH
11 ATHLETIC	12	13	14	15	16	17 CARDIO
18 STRENGTH	19	20	21	22	23	24 ATHLETIC
25 CARDIO	26	27	28	29	30	31 STRENGTH
						・・・休館日