

# 11月

# LES MILLS GRIT™

## 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
<b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	なし		心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティブ・インターバル トレーニング(HIT)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
<b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	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 インテンシティブ・インターバル トレーニング(HIT)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
<b>LES MILLS GRIT ATHLETIC</b>	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 インテンシティブ・インターバル トレーニング(HIT)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ジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まっ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

<i>SUN</i>	<i>MON</i>	<i>TUE</i>	<i>WED</i>	<i>THU</i>	<i>FRI</i>	<i>SAT</i>
鐘ヶ江 9:10 ~9:40				SARI 18:30 ~19:00		MAIKO 14:00 ~14:30
					<b>1</b>	<b>2</b> STRENGTH
<b>3</b> CARDIO	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> STRENGTH	<b>8</b>	<b>9</b> CARDIO
<b>10</b> ATHLETIC	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> CARDIO	<b>15</b>	<b>16</b> ATHLETIC
<b>17</b> STRENGTH	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> ATHLETIC	<b>22</b>	<b>23</b> 祝日プログラム 13:00~13:30 STRENGTH
<b>24</b> CARDIO	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> STRENGTH	<b>29</b>	<b>30</b> CARDIO

・・・休館日