

7/17(月)メインスタジオにて

LES MILLS
GRIT

特別レッスン！！



LES MILLS GRIT™ Strengthは、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分の高強度インターバルトレーニング（HIIT）です。このワークアウトは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ます。



LES MILLS GRIT™ Cardioは、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分の高強度インターバルトレーニング（HIIT）です。このワークアウトは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。



担当： KIE

～GRITの魅力～

全身を使った運動をするためハードですが、エキサイティングな音楽に乗って動くことが出来るので辛さを感じにくいのも魅力のひとつです。何気なく参加したにも関わらず、気づいたら一生懸命本気にやっていた！という声も多く、自分の新たな面に気づく事で今後の可能性が広がります。レスミルズグリットを行うと一瞬で大量の汗をかきますが、辛い汗ではなく気持ちの良い汗をかくことが出来、充実した時間を過ごすことで終わった時の達成感・爽快感を味わう事ができます！