3月 LesMills　GRIT menu　（担当：OKU）

金曜日19:15-19:45	
3月6日	STRENGTH
3月13日	CARDIO
3月27日	ATHLETIC

日曜日16:50-17:20	
3月2日	ATHLETIC
3月9日	STRENGTH
3月16日	CARDIO
3月23日	ATHLETIC
3月29日	CARDIO

LesMills　GRIT・・・高強度インターバルトレーニング（HIITトレーニング）
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です。
30分のプログラムで、確実な成果をスピーディにもたらします。

STRENGTH：バーベル/プレートを使用し筋力向上を目的とします。
CARDIO：器具を使わず自重トレーニングで心肺機能向上を目的とします。
ATHLETIC：ステップ/プレートを使用し瞬発力・反応力向上を目的とします。