

5月

GRIT



RELEASE - 24

CHANGE YOUR GAME

LES MILLS
GRIT



今月は初の男女別GRITがGWにあります!!!!
私たちと一緒に限界を超えていきましょう！ 3・2・1 GRIT☆!!

yuka OKU

Friday

- 5/10 yuka **Strength**
- 5/17 yuka **Cardio**
- 5/24 yuka **Athletic**
- 5/31 yuka **Cardio**

Sunday

- 5/12 yuka **Cardio**
- 5/19 yuka **Strength**
- 5/26 OKU **Athletic**

5/6(mon) Cardio

woman	16:40~17:10	yuka
man	17:30~18:00	OKU