

LES MILLS
GRIT

3月度



<レスミルズグリットクラスのご案内>

日程:3月3、10、17、24日 計4日間

時間:21:15~22:00

内容:計45分 テクニック15分+クラス30分

場所:第2スタジオ

担当:YUI

料金:会員 4回 5,280円(税込) 1回利用 1,650円(税込)

会員外 4回 6,200円(税込) 1回利用 1,980円(税込)

※会員外は着替えのみ都度ロッカーをご利用ください。

定員:15名※最少催行人数 5名 (開催3日前に決定)

申込:フロントもしくは電話受付

※キャンセル返金は開催日の前日まで

※4回利用は前月末までに1回利用は当日までにご入金願います。

~レスミルズグリットとは! ?~

高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動で構成されるワークアウトです。

本クラスはCardio(カーディオ)という種類で自重を用いた短時間での高強度筋力トレーニングを実施致します。



YUI