

LES MILLS  
**GRIT**

限界にチャレンジする楽しさ♡

< レスミルズグリッド有料教室のご案内 >

日程:5月6日(水) 16時15分~17時 (第1スタジオ)

料金:1,200円(税込み) ※会員外は1,500円(税込み)

定員:40名 ※最小催行人数15名

申込:4月22日(水)12時より 前日まで

※フロント受付または電話予約。

※予約後1週間以内にご入金ください。

※キャンセル返金は前日までとなります。



担当: YUI

プログラム内容:ウェイトを使った短時間の激しい運動とインターバルを組み合わせ、効率的に筋力強化とシェイプアップを目指すワークアウトです。