

LES MILLS

# GRIT™ SERIES

30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING



熱く！燃やせ！

**SHUN AIZAWA**

- ◆日時 : 別紙をご参照ください
- ◆定員 : 15名
- ◆料金 : 無料・・・通常1,080円(税込)のところ導入記念価格
- ◆対象 : スパーク青葉会員様

※通常レッスン同様、先着順になります