

LES MILLS GRIT™ SERIES

30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

日程表

4月度

6日(金)	21:00~21:30	ストレングス	Cスタジオ
8日(日)	16:00~16:30	プライオ	Bスタジオ
10日(火)	21:00~21:30	カーディオ	Cスタジオ
13日(金)	21:00~21:30	ストレングス	Cスタジオ
14日(土)	16:00~16:30	ストレングス	Bスタジオ
	16:45~17:15	プライオ	Bスタジオ
	17:30~18:00	カーディオ	Bスタジオ
17日(火)	21:00~21:30	カーディオ	Cスタジオ
20日(金)	21:00~21:30	ストレングス	Cスタジオ
22日(日)	16:00~16:30	プライオ	Bスタジオ
24日(火)	21:00~21:30	カーディオ	Cスタジオ
27日(金)	21:00~21:30	カーディオ	Cスタジオ
28日(土)	16:00~16:30	ストレングス	Bスタジオ
	16:45~17:15	プライオ	Bスタジオ
	17:30~18:00	カーディオ	Bスタジオ

