

HYROX INSPA YOKOHAMA *MINIROX

挑戦者求ム!!

開催期間 12/3(水)~12/9(火)

開始時間までにHYROXエリアまでお越しください

定員 10名(先着順)

- ① RUN 600M (MEN) ・ 400M(WOMEN)
- ② 50 Stationary Lunges
- ③ ROW 500M(MEN) ・ 400M(WOMEN)
- ④ 30 Push Ups
- ⑤ 50 Sqwat