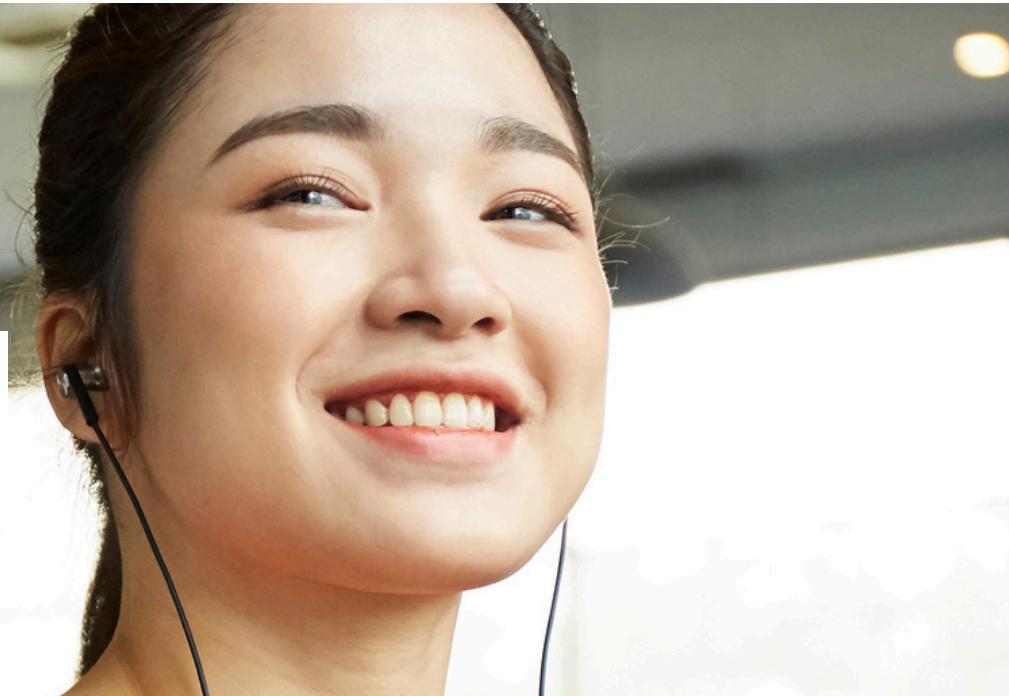


11月28日（金）スタート！！

まずはやってみる！



初心者向け HYROX 30分レッスン

「HYROXが気になるけれど、何から始めればいいの？」

「運動に自信がなくても大丈夫？」

そんな声にお応えして、初心者の方が一から安心して学べる
HYROX 30分レッスンを開講します！

レッスンのポイント

11月28日（金）よりスタート！

30分で気軽に参加できる短時間レッスン

基本の動きをゼロから丁寧に指導

運動経験や体力に合わせて無理なく進行

HYROXの流れ（ラン+8種目）をわかりやすく習得