

📢 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か？」  
「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