

HYROX TRAINING CLUB

12月 レッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:00
10:30	10:30~11:30 ★★ 西川	10:30~11:30 ★★ 山本		10:30~12:30 オープンジム	10:30~11:30 ★★ 山本	10:30~11:30 ★★ 山本
11:00						11:00
11:30						11:30
12:00	11:45~12:30 オープンジム	11:45~13:00 オープンジム			12:00~13:00 ★★ 西川	11:45~12:30 オープンジム
12:30				12:30~13:00 ★(定員5名)		12:30~13:00 ★(定員5名)
13:00	13:00~14:00 ★★ 大串					
13:30		13:30~14:30 ★★ 西川		13:30~14:30 ★★ 西川	13:30~15:00 オープンジム	13:30~14:30 ★★ STAFF
14:00						
14:30						
15:00				14:45~16:00 オープンジム	15:00~15:30 ★(定員5名)	15:00~16:00 ★★★ 藤田
15:30						
16:00	10:30~22:00 オープンジム	14:15~19:00 オープンジム	14:45~18:30 オープンジム		16:00~17:00 ★★★ 山本	
16:30				16:30~17:30 ★★ 西川		
17:00						
17:30						
18:00				17:45~19:00 オープンジム	17:15~20:00 オープンジム	16:15~20:00 オープンジム
18:30						
19:00	19:00~19:30 ★(定員5名)	19:00~20:00 ★★ STAFF				
19:30				19:30~20:30 ★★★ 藤田		
20:00	20:00~21:00 ★★ 藤田					
20:30		20:15~22:00 オープンジム		20:45~22:00 オープンジム		
21:00						
21:30	21:15~22:00 オープンジム					
22:00						

休館日

レッスン説明

走る×機能トレーニングの組み合わせで全身をバランスよく強化するレッスンです。
フィットネスレベルに関係なく、初めての方でもOK！負荷は自分のペースで調整することも可能です。
動きもとてもシンプルで、日常動作が楽になったり、ケガのリスクも減らすことが出来ます。

クラス名	対象者	目的	レベル
HYROX30★	初心者	身体の使い方を習得	ゆっくり取り組める、初心者向け
ベーシッククラス★★	初心者～中級者	体力作りと基本動作の習得	負荷軽め・フォーム中心
アドバンスクラス★★★	中級者～上級者	レース形式への慣れと強化	実践的・タイムを意識

※HYROX30も1本としてカウント致します。