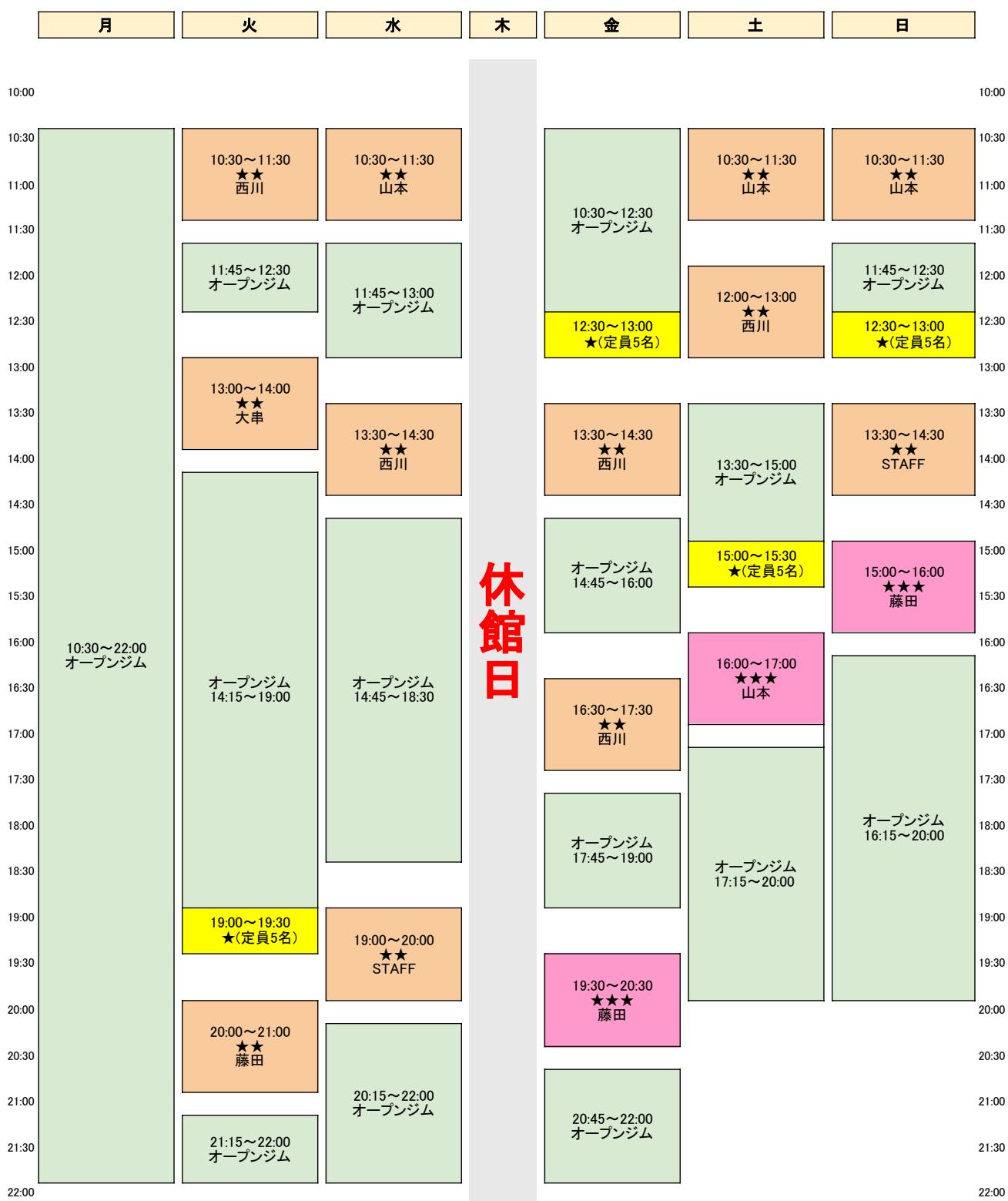


HYROX TRAINING CLUB

12月 レッスン スケジュール



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。
動きもとでもシンプルで、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。