

# H Y R O X TRAINING CLUB

## 2月～ レッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p>10:30~22:00 オープンジム</p> <p>11:45~12:30 オープンジム</p> <p>13:00~14:00 ★★ ベーシック</p> <p>14:15~19:00 オープンジム</p> <p>14:45~18:30 オープンジム</p> <p>19:00~19:30 ★(定員5名)</p> <p>20:00~21:00 ★★ ベーシック</p> <p>21:15~22:00 オープンジム</p>	<p>10:30~11:30 ★★ ベーシック</p> <p>11:45~13:00 オープンジム</p> <p>13:30~14:30 ★★ ベーシック</p> <p>14:45~19:00 オープンジム</p> <p>19:00~20:00 ★★ ベーシック</p> <p>20:30~21:30 ★★★ アドバンス</p>	<p>10:30~11:30 ★★ ベーシック</p> <p>11:45~13:00 オープンジム</p> <p>13:30~14:30 ★★ ベーシック</p> <p>14:45~16:00 オープンジム</p> <p>16:30~17:30 ★★ ベーシック</p> <p>17:45~19:00 オープンジム</p> <p>19:30~20:30 ★★ ベーシック</p> <p>20:45~21:45 ★★★ アドバンス</p>	<p>10:30~12:30 オープンジム</p> <p>12:30~13:00 ★(定員5名)</p> <p>13:30~14:30 ★★ ベーシック</p> <p>14:45~16:00 オープンジム</p> <p>16:30~17:30 ★★ ベーシック</p> <p>17:45~19:00 オープンジム</p> <p>19:30~20:30 ★★ ベーシック</p> <p>20:45~21:45 ★★★ アドバンス</p>	<p>10:30~11:30 オープンジム</p> <p>12:00~13:00 ★★ ベーシック</p> <p>13:30~14:30 オープンジム</p> <p>15:00~16:00 ★(定員5名)</p> <p>16:00~17:00 ★★ ベーシック</p> <p>17:30~18:30 ★★★ アドバンス</p> <p>18:45~20:00 オープンジム</p>	<p>11:45~12:30 オープンジム</p> <p>12:30~13:00 ★(定員5名)</p> <p>13:30~14:30 オープンジム</p> <p>15:00~16:00 ★★★ アドバンス</p> <p>17:45~20:00 オープンジム</p>	<p>11:45~12:30 ★★ ベーシック</p>

## 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

※HYBOX30を1本としてカウント致します。