

HYROX TRAINING CLUB

3月～ レッスン スケジュール

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

※レッスンの参加は1日1本とし、HYROX30も1本としてカウント致します。