HYROX TRAINING CLUB

11月～ レッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
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	休館日	10:30～11:30 ★★ ベーシック	10:30～11:30 ★★ ベーシック	10:30～11:30 ★★ ベーシック
	11:45～12:45 オープンジム	11:45～12:45 オープンジム		11:45～13:30 オープンジム	11:45～12:45 ★★ ベーシック	11:45～12:45 ★★ ベーシック
13:00～15:00 オープンジム	13:00～14:00 ★★ ベーシック 大串	13:00～14:00 ★★ ベーシック			13:00～13:30 ★(定員5名)	13:00～14:30 オープンジム
	14:15～16:45 オープンジム	14:15～16:45 オープンジム		13:45～15:45 オープンジム	13:45～14:45 ★★★ アドバンス	
15:30～17:30 オープンジム					15:00～16:00 ★★ ベーシック	15:00～16:00 ★★ ベーシック
	17:00～19:00 オープンジム	17:00～18:30 オープンジム		16:00～17:00 ★★ ベーシック	16:15～18:15 オープンジム	16:15～18:45 ★★★ シミュレーション (定員12名) 料金 会員様 1,100円 都度利用者様 施設利用料+2,200円
18:00～20:00 オープンジム		19:00～20:00 ★★ ベーシック		17:15～19:00 オープンジム	18:30～20:00	19:00～20:00 オープンジム
	19:30～20:30 ★★ ベーシック			19:30～20:30 ★★ ベーシック		
20:30～22:30 オープンジム	20:45～21:45 ★★ ベーシック	20:15～21:15 ★★ ベーシック		20:45～21:45 ★★ ベーシック		

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。