

HYROX TRAINING CLUB

7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		10:30～11:30 ★★ ベーシック	10:30～11:30 ★★ ベーシック	10:30～11:30 ★★ ベーシック
11:00						
11:30						
12:00	11:45～12:30 オープンジム	11:45～12:30 オープンジム		11:45～13:30 オープンジム	12:00～13:00 ★★ ベーシック	12:00～13:00 ★★ ベーシック
12:30						
13:00	13:00～14:00 ★★ ベーシック 大串	13:00～14:00 ★★ ベーシック				
13:30						
14:00	13:15～15:00 オープンジム				13:30～14:30 オープンジム	13:30～14:30 オープンジム
14:30				13:45～15:30 オープンジム		
15:00					15:00～16:00 ★★ ベーシック	15:00～16:00 ★★ ベーシック
15:30	14:15～16:45 オープンジム	14:15～16:45 オープンジム				
16:00				16:00～17:00 ★★ ベーシック	16:15～17:15 ★★ ベーシック	16:15～18:45 ★★★ シミュレーション (定員10名) 料金 会員様 1,100円 都度利用者様 施設利用料+2,200円
16:30						
17:00	17:00～19:00 オープンジム	17:00～18:30 オープンジム				
17:30				17:15～19:00 オープンジム	17:30～20:00 オープンジム	
18:00	18:00～20:00 オープンジム					
18:30						
19:00		19:00～20:00 ★★ ベーシック				19:00～20:00 オープンジム
19:30	19:30～20:30 ★★ ベーシック			19:30～20:30 ★★ ベーシック		
20:00						
20:30	20:30～22:00 オープンジム	20:45～21:45 ★★ ベーシック		20:45～21:45 ★★ ベーシック		
21:00						
21:30						
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
シミュレーション★★★	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。