

HYROX TRAINING CLUB

4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	12:00~13:00 ★★ ベーシック
12:30				12:30~13:00 ★(定員5名)		
13:00						
13:30	13:00~14:00 ★★ ベーシック 大串	13:30~14:30 ★★ ベーシック		13:30~14:30 ★★ ベーシック	13:30~14:30 ★★★ アドバンス	13:30~14:00 ★(定員5名)
13:30						14:15~14:30 オープンジム
14:00						
14:30	14:15~16:15 オープンジム	14:45~16:45 オープンジム		14:45~15:30 オープンジム	14:45~15:30 オープンジム	15:00~16:00 ★★ ベーシック
15:00						
15:30						
16:00	15:30~17:30 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						
17:00						
17:30	17:00~19:00 オープンジム	17:00~18:30 オープンジム		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	18:00~20:00 オープンジム	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						
21:00	20:30~22:00 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		
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
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。