

HYROX TRAINING CLUB

8月～ レッスン スケジュール

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

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。