

HYROX TRAINING CLUB

6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	13:00~15:00 オープンジム			13:45~16:00 オープンジム	13:30~15:00 オープンジム	13:30~14:30 オープンジム
14:30						
15:00		14:15~16:45 オープンジム	14:15~16:45 オープンジム		15:00~15:30 ★(定員5名)	15:00~16:00 ★★ ベーシック
15:30	15:30~17:30 オープンジム			16:00~16:30 ★(定員5名)	16:00~17:00 ★★ ベーシック	
16:00						
16:30						
17:00	17:00~18:30 オープンジム	17:00~18:30 オープンジム		16:45~18:30 オープンジム		16:15~18:45 ★★★ シミュレーション (定員10名)
17:30						
18:00	18:00~20:00 オープンジム				17:15~20:00 オープンジム	
18:30						
19:00	19:00~20:00 ★★ ベーシック	19:00~20:00 ★★ ベーシック		19:00~20:00 ★★ ベーシック		19:00~20:00 オープンジム
19:30						
20:00						
20:30	20:30~22:00 オープンジム	20:30~21:30 ★★ ベーシック	20:30~21:30 ★★ ベーシック	20:30~21:30 ★★ 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。