

HYROX SIMULATION CLASS

7月から月曜日も追加シミュレーション!!

FINISH

本番を想定した
実践トレーニング!

📅 開催日時

毎週 日曜日 16:15~18:45

毎週 月曜日 10:30~13:00

👤 定員

先着

10名

💰 参加費

会員様 1,100円 (税込)

都度利用者様

施設利用料 5,500円 + クラス参加費 2,200円

🏃 内容

晴天時 (屋外使用)

🏃 1000m × 8
+

WORKOUT 8種目
(HYROX 8種目を実施)

雨天時 (屋内トレッドミル使用)

🏃 (5分ランニング
+ 5分ワークアウト)

× 8セット

🌿 トレーニング後は充実のリカバリー

温泉・サウナ・岩盤浴で
疲労回復&コンディションUP!



温泉



サウナ



岩盤浴

チーム参加OK!

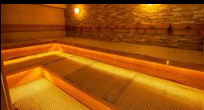
ダブルス・リレー
参加可能!

仲間と共に
目標をクリアしよう!



イベント参加の皆様へ

怪我や事故は自己責任でお願い致します。
体調管理を十分に行い、安全にご参加ください。



本番さながらのHYROXシミュレーションで、限界を超えろ!