

HYROX TRAINING CLUB

9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 ★★★ アドバンス	13:45～14:45 ★★★ アドバンス	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	15:00～16:00 ★★ ベーシック	15:00～16:00 ★★ ベーシック	15:00
15:30	15:30～17:30 オープンジム				16:00～17:00 ★★ ベーシック			15:30
16:00								16:00
16:30						16:15～18:15 オープンジム	16:15～18:15 オープンジム	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			17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～20:00 オープンジム							18:00
18:30								18:30
19:00						18:30～20:00	18:30～20:00	19:00
19:30		19:30～20:30 ★★ ベーシック	19:00～20:00 ★★ ベーシック		19:30～20:30 ★★ ベーシック			19:30
20:00								20:00
20:30	20:30～22:30 オープンジム	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								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
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。