

# HYROX TRAINING CLUB

## 祝日プログラム

10月13日(祝・月)

10:00

10:30

11:00

11:00～12:00  
HYROX スキル  
西川

11:30

12:00

12:30

12:15～13:30  
オープンジム

13:00

13:30

14:00

14:00～15:00  
HYROX  
山本

14:30

15:00

15:30

15:15～16:30  
オープンジム

16:00

16:30

17:00

17:00～18:00  
HYROX  
西川

17:30

18:00

18:30

18:15～19:30  
オープンジム

19:00

19:30

20:00

レッスン・オープンジム共に1日1本参加可能  
(オープンジムの解放時間内での制限はなし)