

Lesson Schedule レッスンスケジュール

2024年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00▶			毎週水曜日は定休日となります。				
10:00▶	9:30～10:30 Core	9:30～10:30 EasyCore		9:30～10:30 Core	9:30～10:30 Strength	9:30～10:30 Core	9:30～10:30 Core
11:00▶	11:00～12:00 EasyCore	11:00～12:00 Core		11:00～12:00 Strength	11:00～12:00 Core	11:00～12:00 EasyCore	11:00～12:00 Strength
12:00▶							
13:00▶							
14:00▶	13:30～14:30 Strength	13:30～14:30 Heat		13:30～14:30 EasyCore	13:30～14:30 Core	13:30～14:30 Core	13:30～14:30 Core
15:00▶	14:45～15:45 Core	14:45～15:45 EasyCore		14:45～15:45 Core	14:45～15:45 Strength	14:45～15:45 Strength	
16:00▶							
17:00▶							
18:00▶							
19:00▶							
20:00▶	19:30～20:30 Strength	19:30～20:30 Core		19:30～20:30 Strength	19:30～20:30 EasyCore		
21:00▶	20:45～21:45 Heat	20:45～21:45 EasyCore		20:45～21:45 Core	20:45～21:45 Heat		
22:00▶							

What's TRX?



TRXとは？
電車のつり革のような見た目のTRXを使ってレッスンを行います。簡単に強度を変えられるので、運動経験者も運動初心者もどんな方でも楽しめます。



EasyCore 強度 ★

TRYBOXへご入会后、まずはここから始めよう！お腹を引き締めるためには、正しい姿勢を知り、身体の使い方を習得することが大切です。ゆっくり時間をかけて習得しましょう。



Core 強度 ★★

Easycoreに慣れてきたらCoreクラスにステップアップ！TRXをたくさん使って美姿勢・引き締まった身体を手に入れよう！



Strength 強度 ★★

バランスよく全身に筋肉をつけたい方におすすめのクラスです。バーベルやケトルベルなど、様々なアイテムを使うので、楽しみながらトレーニングできます！



Heat 強度 ★★★

筋力・瞬発力・体力を付けたい方やスポーツに活かしたい方におすすめのクラスです。きついけど楽しい！仲間と一緒に筋力アップ、脂肪燃焼を目指しましょう！