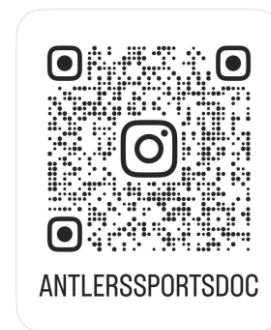


# グループレッスンプログラム タイムスケジュール [2025-6月]

|       | 月                                                                                                      | 火                                                                                                      | 水                                                                                    | 木                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 10:00 |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                      |                                   |
| 11:00 | 10:30-11:15<br>コンディショニング編(初級)<br>(長谷川)                                                                 | <br>©KASHIMA ANTLERS | 10:30-11:15<br>ランニング・ウォーキング編(初級)<br>(古川)                                             |                                   |
| 12:00 | 11:30-12:15<br>コンディショニング編(中級)<br>(長谷川)                                                                 |                                                                                                        | 11:30-12:15<br>ランニング・ウォーキング編(中級)<br>(古川)                                             |                                   |
| 13:00 |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                      |                                   |
| 14:00 | 13:30-14:15<br>コンディショニング編(初級)<br>(長谷川)                                                                 |                                                                                                        | 13:30-14:15<br>ランニング・ウォーキング編(初級)<br>(古川)                                             |                                   |
| 15:00 | 14:30-15:15<br>コンディショニング編(中級)<br>(長谷川)                                                                 | 14:30-15:15<br>コンディショニング編<br>(青木)                                                                      | 14:30-15:15<br>ランニング・ウォーキング編(中級)<br>(古川)                                             |                                   |
| 16:00 |                                                                                                        | 15:30-16:15<br>コンディショニング編<br>(青木)                                                                      | 15:30-16:15<br>有料レッスン: フォームローラー<br>(古川)                                              |                                   |
| 17:00 | 定員: 20名                                                                                                |                                                                                                        | ランニング・ウォーキング定員: なし                                                                   |                                   |
| 18:00 | <br>©KASHIMA ANTLERS |                                                                                                        |  |                                   |
| 19:00 |                                                                                                        | 18:30-19:15<br>子供有料レッスン: フィジトレ<br>(青木)                                                                 |                                                                                      |                                   |
| 20:00 |                                                                                                        | 19:30-20:15<br>コンディショニング編<br>(青木)                                                                      |                                                                                      |                                   |
| 21:00 |                                                                                                        | 20:30-21:15<br>コンディショニング編<br>(青木)                                                                      |                                                                                      | 20:30-21:15<br>HIITトレーニング<br>(金子) |
| 22:00 |                                                                                                        | 定員: 15名                                                                                                |                                                                                      | 定員: 15名                           |



曜日により、いろいろなグループレッスンを実施します。  
時間帯により強度も変化しているので、あなたに合ったトレーニングが出来るはず！  
トレーニングの幅を広げてみてください。  
※フォームローラーのレッスンは各自でフォームローラーをご準備ください(貸出はございません)