

グループレッスンプログラム タイムスケジュール [2025-7月]

	月	火	水	木	
10:00					
11:00	10:30-11:15 コンディショニング編(初級)	 ©KASHIMA ANTLEERS	10:30-11:15 ランニング・ウォーキング編(初級)		
	(ハセ)		(古川)		
12:00	11:30-12:15 コンディショニング編(中級)		11:30-12:15 ランニング・ウォーキング編(中級)		
	(ハセ)		(古川)		
13:00				 ANTLEERSSPORTSDOC	
14:00	13:45-14:30 コンディショニング編(初級)	14:30-15:15 コンディショニング編	13:30-14:15 ランニング・ウォーキング編(初級)		
	(ハセ)	(ハセ)	(古川)		
15:00	14:45-15:30 コンディショニング編(中級)	15:30-16:15 コンディショニング編	14:30-15:15 ランニング・ウォーキング編(中級)		
	(ハセ)	(ハセ)	(古川)		
16:00		15:30-16:15 コンディショニング編	15:30-16:15 有料レッスン:フォームローラー		
		(青木)	(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	 ©KASHIMA ANTLEERS				
19:00		18:30-19:15 子供有料レッスン:フィジトレ			
		(青木)			
20:00		19:30-20:15 コンディショニング編			
	(青木)	20:30-21:15 コンディショニング編			
21:00		(青木)		20:30-21:15 HIITトレーニング	
				(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)