

グループレッスンプログラム タイムスケジュール [2025-8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 ANTLERS	 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				 ANTLERSSPORTSDOC
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)	(青木)	(古川)	
16:00			有料レッスン:フォームローラー	
17:00	定員:20名		ランニング・ウォーキング定員:なし	
18:00	 ©KASHIMA ANTLERS			
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)			
21:00	 20:30-21:15 コンディショニング編			 20:30-21:15 HITトレーニング
	(青木)			(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)