

グループレッスンプログラム タイムスケジュール (2025-10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) (ハセ)	 ©KASHIMA ANTLEERS	10:30-11:15 ランニング・ウォーキング編(初級) (古川)	
12:00	11:30-12:15 コンディショニング編(中級) (ハセ)		11:30-12:15 ランニング・ウォーキング編(中級) (古川)	
13:00				 ANTLERSSPORTSDOC
14:00	13:45-14:30 コンディショニング編(初級) (ハセ)		13:30-14:15 ランニング・ウォーキング編(初級) (古川)	
15:00	14:45-15:30 コンディショニング編(中級) (ハセ)	14:30-15:15 コンディショニング編 (ハセ)	14:30-15:15 ランニング・ウォーキング編(中級) (古川)	
16:00		15:30-16:15 コンディショニング編 (青木)	15:30-16:15 有料レッスン: フォームローラー (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)		
21:00		20:30-21:15 コンディショニング編 (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)