

# グループレッスンプログラム タイムスケジュール (2025-12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 ANTLERS	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				
14:00	13:45-14:30 コンディショニング編(初級) (ハセ)	14:30-15:15 コンディショニング編 (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)	15:30-16:15 コンディショニング編 (青木)	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 有料レッスン: フォームローラー (古川)	
17:00	定員:20名  ©KASHIMA ANTLERS		ランニング・ウォーキング定員:なし 	
18:00				
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)		
22:00		定員:15名		
			20:30-21:15 HIITトレーニング (金子)	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)