

グループレッスンプログラム タイムスケジュール [2026-2月]

	月	木
10:00		
11:00	10:30-11:15 コンディショニング編(初級)	
12:00	(ハセ) 11:30-12:15 コンディショニング編(中級)	
13:00	(ハセ)	 ANTLESPORTSDOC
14:00	13:45-14:30 コンディショニング編(初級)	
15:00	(ハセ) 14:45-15:30 コンディショニング編(中級)	
16:00	(ハセ)	
17:00	定員:20名	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		20:30-21:15 HIITトレーニング
22:00	©KASHIMA ANTLERS	(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。