

グループレッスンプログラム タイムスケジュール (2026-4月)

	月	火	木
10:00			
11:00	10:30-11:15 コンディショニング編(初級) (ハセ)		
12:00	11:30-12:15 コンディショニング編(初級) (ハセ)		
13:00	一時休止します		
14:00	13:45-14:30 コンディショニング編(初級) (ハセ)	 <p>©KASHIMA ANTLERS</p>	 <p>ANTLERSSPORTSDOC</p>
15:00	14:45-15:30 コンディショニング編(中級) (ハセ)		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00		19:30-20:15 コンディショニング編 (ハセ)	
21:00		20:30-21:15 コンディショニング編 (ハセ)	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。