グループレッスンプログラム　タイムスケジュール　【2026-11月】

	月	火	木
10:00			
11:00	10:30−11:15 コンディショニング編 （ハセ）		
12:00	11:30−12:15 コンディショニング編（中級） （ハセ）		
13:00	一時休止します		
14:00	14:30 ョニング編（初級） （ハセ）		
15:00	14:45−15:30 コンディショニング編（中級） （ハセ）	 ©KASHIMA ANTLERS	
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

ANTLERSSPORTSDOC

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。