

# 第2スタジオプログラム タイムスケジュール (2024-12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) (長谷川)	 ©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) (長谷川)		 11:30-12:15 ランニング・ウォーキング編(中級) (古川)	
14:00	 13:30-14:15 コンディショニング編(上級) (長谷川)		 13:30-14:15 ランニング・ウォーキング編(初級) (古川)	
15:00	 14:30-15:15 コンディショニング編(初級) (長谷川)		 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(中級) (長谷川)	 14:30-15:15 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)	 ANTLERSSPORTSDOC
17:00	定員:20名		ランニング・ウォーキング定員:15名	
18:00	 ©KASHIMA ANTLERS			
19:00				
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 HIT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。  
 お申込みはフロント及びWebからお願いいたします。  
 ※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)