

ファンクショナルプログラム 2024年5月

	月	火	水	木	土	日
	ラジオ体操 9:35~9:45	ラジオ体操 9:35~9:45	ラジオ体操 9:35~9:45	ラジオ体操 9:35~9:45	ラジオ体操 9:35~9:45	
10	ヨガストレッチ初級 10:05~10:25	【ラジオ体操】 このクラスは、 皆さんでテレビを 見ながら行う クラスです。	サスペンション TR 10:05~10:25	ターゲット LEG&HIP 10:05~10:25		
	ヨガストレッチ中級 10:35~10:55		ターゲット UPPER 10:35~10:55	ポールストレッチ 10:35~10:55		
11	バランスボール 11:05~11:25	ウェーブストレッチ 11:05~11:25	ターゲット LEG&HIP 11:05~11:25			
	サスペンション TR 11:35~11:55	バランスボール 11:35~11:55	ポールストレッチ 11:35~11:55			
12		ターゲット LEG&HIP 12:05~12:25	ターゲット CORE 12:05~12:25	ターゲット UPPER 12:05~12:25		
		ポールストレッチ 12:35~12:55		ウェーブストレッチ 12:35~12:55		
13	FRP 13:00~13:30 国頭智子		ヨガストレッチ初級 13:05~13:25	ターゲット LEG&HIP 13:05~13:25		
			ヨガストレッチ中級 13:35~13:55			
14					ターゲット CORE 14:05~14:25	
					ポールストレッチ 14:35~14:55	
20		ターゲット LEG&HIP 20:05~20:25		ターゲット UPPER 20:05~20:25		
		ポールストレッチ 20:35~20:55		ウェーブストレッチ 20:35~20:55		
21						

ご自身の体力に
合わせてご参加下さい！

レッスン中エリア内は
レッスンは優先となります。
ご協力よろしくお願ひします。



SKY WELLNESS SPORTS