

# ファンクショナルプログラム 2024年6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<br>10:05~10:25     | 【ラジオ体操】<br>このクラスは、<br>皆さんでテレビを<br>見ながら行う<br>クラスです。 | サスペンション TR<br>10:05~10:25    | ターゲット LEG&HIP<br>10:05~10:25 |                           |   |
|    | ヨガストレッチ中級<br>10:35~10:55     |  | ターゲット CORE<br>10:35~10:55    | ポールストレッチ<br>10:35~10:55      |                           |   |
| 11 | バランスボール<br>11:05~11:25       | ウェーブストレッチ<br>11:05~11:25                           | ターゲット LEG&HIP<br>11:05~11:25 |                              |                           |   |
|    | サスペンション TR<br>11:35~11:55    | サスペンション TR<br>11:35~11:55                          | ポールストレッチ<br>11:35~11:55      |                              |                           |   |
| 12 |                              | ターゲット CORE<br>12:05~12:25                          | バランスボール<br>12:05~12:25       | ウェーブストレッチ<br>12:05~12:25     |                           |   |
|    | ターゲット LEG&HIP<br>12:30~12:50 | ポールストレッチ<br>12:35~12:55                            |                              | ターゲット LEG&HIP<br>12:35~12:55 |                           |   |
| 13 | FRP<br>13:00~13:30<br>国頭智子   |  | ヨガストレッチ初級<br>13:05~13:25     | ターゲット UPPER<br>13:05~13:25   |                           |   |
|    |                              |  | ヨガストレッチ中級<br>13:35~13:55     |                              |                           |   |
| 14 |                              |  |                              |                              | ターゲット CORE<br>14:05~14:25 |   |
|    |                              |  |                              |                              | ポールストレッチ<br>14:35~14:55   |   |
| 20 |                              | ターゲット LEG&HIP<br>20:05~20:25                       |                              | ターゲット UPPER<br>20:05~20:25   |                           |   |
|    |                              | ポールストレッチ<br>20:35~20:55                            |                              | ウェーブストレッチ<br>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い致します。



SKY WELLNESS SPORTS