

ファンクショナルプログラム 2024年 2月

月	火	水	木	土	日
ラジオ体操 9:40~9:50	ラジオ体操 9:40~9:50	ラジオ体操 9:40~9:50	ラジオ体操 9:40~9:50	ラジオ体操 9:40~9:50	
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UPPER 10:05~10:25	全身エクササイズ 10:00~10:30 平良 麻白	
11 ヨガストレッチ中級 10:35~10:55		ポールストレッチ 10:35~10:55	サスペンション TR 10:35~10:55		
11 サスペンション TR 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	マットピラティス 11:15~11:45 照屋 舞子		
12 バランスボール 11:35~11:55	バランスボール 11:35~11:55	ターゲット UPPER 11:35~11:55			
12	ターゲット UPPER&CORE 12:05~12:25	バランスボール 12:05~12:25	ウェーブストレッチ 12:05~12:25		
13	ポールストレッチ 12:35~12:55		ターゲット CORE 12:35~12:55		
13		ヨガストレッチ初級 13:05~13:25	ターゲット LEG&HIP 13:05~13:25		
14 FRP 13:30~14:00 国頭 智子		ヨガストレッチ中級 13:35~13:55			
14			サスペンション TR 14:05~14:35		
15			ターゲット LEG&HIP 14:35~14:55		
16					
17					
18					
19					
20 ターゲット LEG&HIP 20:05~20:25	ターゲットBody エクササイズ 20:05~20:35		ターゲット LEG&HIP 20:05~20:25		
21 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		

ご自身の体力に
合わせて
ご参加下さい♪



SKY WELLNESS SPORTS