

ファンクショナルプログラム

2024年 4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	<div data-bbox="1701 311 1953 549" style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f8d7da;"> <p>【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。</p> </div>
10	ヨガストレッチ初級 10:05~10:25		ターゲット LEG&HIP 10:05~10:25	ポールストレッチ 10:05~10:25		
	ヨガストレッチ中級 10:35~10:55		サスペンション TR 10:35~10:55	バランスボール 10:35~10:55		
11						
	サスペンション TR 11:05~11:25	ポールストレッチ 11:05~11:25	ウェーブストレッチ 11:05~11:25			
	バランスボール 11:35~11:55	サスペンション TR 11:35~11:55	ターゲット UPPER&CORE 11:35~11:55			
12						
		ターゲット CORE 12:05~12:25	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 LEG&HIP 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	
15						
16						
17						
18						
19						
20						
		ターゲットBody エクササイズ 20:05~20:35		ターゲットBody エクササイズ 20:05~20:35		
21						

ご自身の体力に
合わせて
ご参加下さい♪



SKY WELLNESS SPORTS