

ファンクショナルプログラム 2024年7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	ターゲット UPPER 10:05~10:25	ターゲット CORE 10:05~10:25	ターゲット LEG&HIP 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。	
	ヨガストレッチ中級 10:35~10:55	ボールストレッチ 10:35~10:55	ウェーブストレッチ 10:35~10:55	ボールストレッチ 10:35~10:55		
11	ターゲット LEG&HIP 11:05~11:25	サスペンション TR 11:05~11:25	ターゲット UPPER 11:05~11:25	バランスボール 11:05~11:25		
	ボールストレッチ 11:35~11:55	ウェーブストレッチ 11:35~11:55	サスペンション TR 11:35~11:55	初級サーキット 11:35~11:55		
12		ターゲット LEG&HIP 12:05~12:25	ターゲット LEG&HIP 12:05~12:25	ウェーブストレッチ 12:05~12:25		
	バランスボール 12:30~12:50		ヨガストレッチ初級 12:35~12:55	ターゲット UPPER 12:35~12:55		
13	FRP 13:00~13:30 国頭智子			サスペンション TR 13:05~13:25		
				バランスボール 13:35~13:55		
14					ターゲット UPPER 14:05~14:25	
					ボールストレッチ 14:35~14:55	
20		ファイヤーサーキット 20:05~20:25		サスペンション TR 20:05~20:25		
		ボールストレッチ 20:35~20:55		ボールストレッチ 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
レッスンが優先となります。
ご協力よろしく申し上げます。



SKY WELLNESS SPORTS