

ファンクショナルプログラム 2025年8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					【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。		
	ヨガストレッチ初級 10:05～10:25	サスペンション TR 10:05～10:25	ターゲットUPPER 10:05～10:25				
	ヨガストレッチ中級 10:35～10:55	バランスボール 10:35～10:55	ウェーブストレッチ 10:35～10:55				
11							
	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 11:05～11:25	ターゲットLEG & HIP 11:05～11:25			
	ターゲットLEG & HIP 11:35～11:55	ポールストレッチ 11:35～11:55	ターゲットCORE 11:35～11:55	ポールストレッチ 11:35～11:55			
12							
		サスペンション TR 12:05～12:25	ヨガストレッチ初級 12:05～12:25	ターゲットUPPER 12:05～12:25			
	ターゲットCORE 12:30～12:50		バランスボール 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		ターゲットLEG & HIP 13:05～13:25	ターゲットLEG & HIP 13:05～13:25			
			ポールストレッチ 13:35～13:55		ターゲットLEG & HIP 13:35～13:55		
14							
					ターゲットUPPER 14:05～14:25		
					ポールストレッチ 14:35～14:55		
20					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。 ご協力よろしくお願いします。		
	ファイヤーサーキット 20:05～20:25	ターゲットUPPER 20:05～20:25		ファイヤーサーキット 20:05～20:25			
	ターゲットLEG & HIP 20:35～20:55	ファイヤーサーキット 20:35～20:55		ポールストレッチ 20:35～20:55	ご自身の体力に 合わせてご参加下さい！ レッスン中エリア内は レッスンが優先となります。 ご協力よろしくお願いします。		
21							



SKY WELLNESS SPORTS



SKY WELLNESS SPORTS