

ファンクショナルプログラム 2025年12月

	月	火	水	木	土	日
	ラジオ体操 9:35~9:45					
10	ヨガストレッチ初級 10:05~10:25	ボールストレッチ 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	【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	ターゲットLEG & HIP 10:35~10:55	ターゲットCORE 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	ターゲットCORE 11:05~11:25	ボールストレッチ 11:05~11:25	サスペンション TR 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	ターゲットLEG & HIP 11:35~11:55	バランスボール 11:35~11:55		
12		ターゲットLEG & HIP 12:05~12:25	ヨガストレッチ初級 12:05~12:25	ボールストレッチ 12:05~12:25		
	ターゲットCORE 12:30~12:50	ボールストレッチ 12:35~12:55	バランスボール 12:35~12:55	ターゲットLEG & HIP 12:35~12:55		
13	FRP 13:00~13:30 国頭智子		ターゲットUPPER 13:05~13:25			
					ターゲットLEG & HIP 13:35~13:55	
14					ターゲットUPPER 14:05~14:25	
					ウェーブストレッチ 14:35~14:55	
20	ファイヤーサーキット 20:05~20:25	ターゲットCORE 20:05~20:25		サスペンション TR 20:05~20:25		
21	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		ボールストレッチ 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ひします。



SKY WELLNESS SPORTS