

ファンクショナルプログラム 2026年1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	
10	チェアヨガ 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <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>
	ヨガストレッチ中級 10:35~10:55	ターゲットLEG&HIP 10:35~10:55	バランスボール 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	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	
	ボールストレッチ 11:35~11:55	ターゲットCORE 11:35~11:55	ボールストレッチ 11:35~11:55	ターゲットUPPER&CORE 11:35~11:55	
12		ボールストレッチ 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	ターゲットLEG&HIP 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		
14				ヨガストレッチ初級 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LEG&HIP 20:05~20:25		ターゲットUPPER 20:05~20:25	
21	サスペンション TR 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