

ファンクショナルプログラム 2026年2月

	月	火	水	木	土	日
	ラジオ体操 9:35~9:45					
10					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>	
	チェアヨガ 10:05~10:25	ボールストレッチ 10:05~10:25	ウェーブストレッチ 10:05~10:25			
	チェアヨガ中級 10:35~10:55	ターゲットLEG&HIP 10:35~10:55	ターゲットUPPER 10:35~10:55			
11						
	ターゲットLEG&HIP 11:05~11:25	ボールストレッチ 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UPPER 11:35~11:55	ボールストレッチ 11:35~11:55	初級サーキット 11:35~11:55		
12						
		ターゲットCORE 12:05~12:25	サスペンション TR 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	ウェーブストレッチ 12:35~12:55	ターゲットLEG&HIP 12:35~12:55	ターゲットUPPER 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		
				ボールストレッチ 13:35~13:55		
14					ヨガストレッチ初級 14:05~14:25	
					ターゲットLEG&HIP 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		ターゲットLEG&HIP 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		バランスボール 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。



SKY WELLNESS SPORTS