

ファンクショナルプログラム 2026年3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	チェアヨガ 10:05~10:25	ターゲットLEG & HIP 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。	
11	チェアヨガ中級 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			
	ターゲットCORE 11:05~11:25	ターゲットUPPER 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		
12	ウェーブストレッチ 11:35~11:55	ボールストレッチ 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		
		初級サーキット 12:05~12:25	サスペンション TR 12:05~12:25	ターゲットLEG & HIP 12:05~12:25		
13		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		
	FRP 13:00~13:30 国頭智子			ターゲットLEG & HIP 13:05~13:25		
14				ボールストレッチ 13:35~13:55	ヨガストレッチ初級 14:05~14:25	
					ターゲットCORE 14:35~14:55	
20	ファイヤーサーキット 20:05~20:25	ターゲットUPPER 20:05~20:25		サスペンション TR 20:05~20:25		
21	ボールストレッチ 20:35~20:55	ファイヤーサーキット 20:35~20:55		ウェーブストレッチ 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