

# ファンクショナルプログラム 2026年5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					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f8d7da;">                     【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。                 </div>	
	チェアヨガ 10:05~10:25	ターゲットLEG&HIP 10:05~10:25	サスペンション TR 10:05~10:25			
	チェアヨガ中級 10:35~10:55	サスペンション TR 10:35~10:55	ウェーブストレッチ 10:35~10:55			
11						
	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	ターゲットLEG&HIP 11:05~11:25		
	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	ターゲットUPPER 11:35~11:55		
12						
		ターゲットLEG&HIP 12:05~12:25	ターゲットCORE 12:05~12:25	ポールストレッチ 12:05~12:25		
	バランスボール 12:30~12:50		ターゲットLEG&HIP 12:35~12:55	初級サーキット 12:35~12:55		
13	FRP 13:00~13:45 国頭智子					
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UPPER 20:05~20:25		ターゲットLEG&HIP 20:05~20:25		
21	ターゲットCORE 20:35~20:55	ウェーブストレッチ 20:35~20:55		サスペンション TR 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  
レッスンは優先となります。  
ご協力よろしくお願いします。



SKY WELLNESS SPORTS