

ファンクショナルプログラム 2026年6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; text-align: center;"> <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	ターゲットLEG&HIP 10:05~10:25	サスペンション TR 10:05~10:25			
11						
	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			
	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		
12						
	ポールストレッチ 11:35~11:55	バランスボール 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		
13						
			ターゲットCORE 12:05~12:25	サスペンション TR 12:05~12:25		
			ターゲットLEG & HIP 12:35~12:55			
14						
	FRP 13:00~13:45 国頭智子					
20						
					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	
21						
	ターゲットLEG & HIP 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		
	ターゲットCORE 20:35~20:55	ポールストレッチ 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