

ファンクショナルプログラム 2026年7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					【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。	
	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LEG & HIP 11:05～11:25	ターゲットUPPER 11:05～11:25	ターゲットCORE 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	ターゲットUPPER 11:35～11:55	サスペンション TR 11:35～11:55		
			ターゲットLEG & HIP 12:05～12:25			
			ポールストレッチ 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	
					ターゲットCORE 14:35～14:55	
20	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UPPER 20:05～20:25	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	
21	サスペンション TR 20:35～20:55	ポールストレッチ 20:35～20:55		ターゲットCORE 20:35～20:55		



SKY WELLNESS SPORTS