

ファンクショナルプログラム 2026年9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			
	チェアヨガ中級 10:35～10:55	サスペンション TR 10:35～10:55	ボールストレッチ 10:35～10:55			
11						
	ターゲットLEG & HIP 11:05～11:25	ウェーブストレッチ 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		
	ボールストレッチ 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	ターゲットCORE 11:35～11:55		
12						
			ターゲットLEG & HIP 12:05～12:25			
			ボールストレッチ 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		ファイヤーサーキット 20:05～20:25		
	サスペンション TR 20:35～20:55	ボールストレッチ 20:35～20:55		ターゲットCORE 20:35～20:55		
21						

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

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