

ファンクショナルスケジュール

	月	火	水	金	土	日
10:15	ストレッチ	TRX S	ベーシックポール	TRX S	ベーシックポール	TRX S
10:30						
10:45	TRX C	FPF W	ヒップトレーニング	TRX W	FLOWIN W	コアトレーニング
11:00						フィジカルトレーニング (11:15~11:35)
11:15	FPF C	コアトレーニング	FLOWIN W	ヒップトレーニング	FPF W	
11:30						
11:45	腹筋トレーニング	FLOWN W	サーキットライト	コアトレーニング	ヒップトレーニング	TRX W
12:00						
12:15					TRX C	FLOWIN W
12:30						
13:15	TRX S	FPF W	TRX S	TRX S	フィジカルトレーニング (13:15~13:35)	EXENO ファイト (13:00~13:20)
13:30						
13:45	コアトレーニング	TRX W	FPF W	TRX C	腹筋トレーニング	FPF W
14:00						
14:15	FPF W	ヒップトレーニング	TRX W	ヒップトレーニング	TRX W	ヒップトレーニング
14:30						
14:45	ベーシックポール			ベーシックポール	サーキットライト	FPF C
15:00						
15:15					コアトレーニング	TRX C
15:30						
17:00					FPF W	FLOWIN W
17:15						
17:30					ヒップトレーニング	TRX W
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:10	コアトレーニング	TRX W	TRX C	FPF W		
19:25						
19:35	FPF W	ヒップトレーニング	TRX W	腹筋トレーニング		
19:50						
20:00	TRX C	サーキットライト	コアトレーニング	FLOWIN W		
20:15						
20:25	ヒップトレーニング	腹筋トレーニング	FPF C	TRX C		
20:40						
20:50	TRX W	FPF W	FLOWIN W	ヒップトレーニング		
21:05						
21:15						
21:30		EXENOファイト (21:25~21:45)				