

## ファンクショナルスケジュール

月

火

水

金

土

日

|       |                         |                            |           |                         |                         |                             |
|-------|-------------------------|----------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 10:15 | リンパマッサージ                | <sup>NEW</sup> ベーシックセブン    | TRX S     | ヒップトレーニング               | <sup>NEW</sup> ベーシックセブン | TRX S                       |
| 10:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 10:45 | TRX C                   | コアトレーニング                   | FPF W     | FPF H                   | FLOWIN W                | ヒップトレーニング                   |
| 11:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 11:15 | FPF C                   | TRX W                      | FLOWIN W  | コアトレーニング                | ヒップトレーニング               | リンパマッサージ                    |
| 11:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 11:45 | 腹筋トレーニング                | ヒップトレーニング                  | サーキットライト  | リンパマッサージ                | FPF H                   | TRX C                       |
| 12:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 12:15 |                         |                            |           |                         |                         | FLOWIN W                    |
| 12:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 13:15 | ヒップトレーニング               | TRX S                      | リンパマッサージ  | TRX S                   | リンパマッサージ                | EXENO ファイト<br>(13:00~13:20) |
| 13:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 13:45 | TRX W                   | コアトレーニング                   | FPF W     | ヒップトレーニング               | コアトレーニング                | 腹筋トレーニング                    |
| 14:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 14:15 | FPF W                   | ヒップトレーニング                  | TRX C     | 腹筋トレーニング                | FPF W                   | サーキットライト                    |
| 14:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 14:45 | <sup>NEW</sup> ベーシックセブン |                            |           | <sup>NEW</sup> ベーシックセブン | TRX W                   | コアトレーニング                    |
| 15:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 15:15 |                         |                            |           |                         | FLOWIN W                | <sup>NEW</sup> ベーシックセブン     |
| 15:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 17:00 |                         |                            |           |                         | TRX C                   |                             |
| 17:15 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 17:30 |                         |                            |           |                         | ヒップトレーニング               |                             |
| 17:45 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 19:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 19:15 | FPF H                   | TRX C                      | FLOWIN W  | TRX W                   |                         |                             |
| 19:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 19:45 | コアトレーニング                | サーキットライト                   | FPF W     | 腹筋トレーニング                |                         |                             |
| 20:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 20:15 | ヒップトレーニング               | FPF W                      | TRX C     | リンパマッサージ                |                         |                             |
| 20:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 20:45 | TRX W                   | 腹筋トレーニング                   | サーキットライト  | コアトレーニング                |                         |                             |
| 21:00 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
| 21:15 | FPF W                   | EXENOファイト<br>(21:25~21:45) | ヒップトレーニング | TRX C                   |                         |                             |
| 21:30 |                         |                            |           |                         |                         |                             |
|       |                         |                            |           |                         |                         |                             |
|       |                         |                            |           |                         |                         |                             |