

# 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	ポールストレッチ	ヨガブロックストレッチ	ベーシックポール	ストレッチ	ストレッチ
10:30		↑10:15～10:35				
10:45	TRX (C)	リズムコア	クロスサーキット	ピラティス	TRX(C)	ヒップトレーニング
11:00			ヒップトレーニング	10:45～11:15		
11:15	FPF (W)	TRX(W)	11:05～11:20↑		ヒップトレーニング	TRX (W)
11:30						
11:45	UNGjump	ヒップトレーニング		FPF (W)	ベーシックポール	TRX(C)
12:00	11:45～12:05					
	26日開講					
13:00		ミニシェイブ or昼Yoga		ミニシェイブ		
13:30	ヒップトレーニング	13:20～13:40↑		13:20～13:40↑	TRX (C)	コアトレーニング
13:45						
14:00	リズムコア		ヒップトレーニング		FPF(W)	ヒップトレーニング
14:15						
14:30	TRX(W)	ヒップトレーニング	ベーシックポール	筋膜リリース	FLOWIN	TRX (C)
14:45						
15:00	ベーシックポール				ヒップトレーニング	FLOWIN
15:15						
18:15						
18:30			ストレッチ			
18:45	コアトレーニング					
19:00		ストレッチ	TRX(C)			
19:15	ヒップトレーニング			ベーシックポール		
19:30		TRX(W)	クロスサーキット			
19:45	ベーシックポール			クロスサーキット		
20:00		TRX (C)	ヒップトレーニング			
20:15	FLOWIN			ヒップトレーニング		
20:30		ベーシックポール	腹横筋トレーニング	20:25～20:40↓		
20:45	TRX (W)			コアトレーニング		
21:00		FPF (W)	ベーシックポール	ストレッチ		
21:15	ストレッチ					
21:30						



