

2021.12～

EXENO

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	ストレッチ	ベーシックポール	ベーシックポール	ストレッチ	ストレッチ
10:30						
10:45	TRX(W)	コアトレーニング	TRX(C)	FLOWIN	エアロ 10:45～11:05	コアトレーニング
11:00						
11:15	骨盤ヨガ 11:10～11:40	サーキットライト	FPF(W)	ヒップトレーニング	FPF(W)	TRX(W)
11:30						
11:45	FPF(W)	ベーシックポール	美ボディ	エアロ 11:40～12:00	FLOWIN	スキルヒップ
12:00						
13:30	FPF(W)	スキルヒップ	TRX(C)	TRX(W)	ヒップトレーニング	FPF(W)
13:45						
14:00	エアロ 14:00～14:20	FPF(W)	美ボディ	コアトレーニング	TRX(C)	美ボディ
14:15						
14:30	コアトレーニング	TRX(W)	FLOWIN	サーキットライト	FPF(W)	FLOWIN
14:45						
15:00	ヒップトレーニング	かんたんピラティス	スキルヒップ	FLOWIN	サーキットライト	ベーシックポール
15:15						
16:00						
17:00					TRX(W)	TRX(C)
17:15						
17:30					ベーシックポール	ヒップトレーニング
17:45						
18:00						
18:45			TRX(C)			
19:00						
19:15	美ボディ	TRX(W)	エアロ 19:10～19:30	ヒップトレーニング		
19:30						
19:45	FLOWIN	エアロ 19:45～20:05	FPF(W)	FLOWIN		
20:00						
20:15	コアトレーニング	スキルヒップ	TRX(W)	サーキットライト		
20:30						
20:45	スキルヒップ	コアトレーニング	サーキットライト	TRX(C)		
21:00						
21:15	FPF(W)	FLOWIN	ベーシックポール	ベーシックポール		
21:30						
21:45						
22:00						