

# ファンクショナルトレーニングゾーン 7月～9月 基本タイムスケジュール

	月	火	水	木	土	日
10:00	シナプソロジー10 9:50～10:00		シナプソロジー10 10:00～10:10	10:05～10:20 モーニングストレッチ15		
	10:00～10:15 モーニングストレッチ15	シナプソロジー10 10:25～10:35	10:10～10:25 カラダ・ほぐす15	10:25～10:45 KOBASトレ 初心者		10:20～10:35 カラダ・うごく15
	10:20～10:40 おなかシェイプ20	10:35～10:50 カラダ・うごく15	10:30～10:50 おなかシェイプ20		10:35～10:50 モーニングストレッチ15	10:40～11:00 ファンクショナルトレーニング
11:00		10:55～11:10 カラダ・ほぐす15			10:55～11:15 ファンクショナルトレーニング	11:05～11:20 カラダ・ほぐす15
	11:15～11:35 KOBASトレ 初心者					
12:00			12:00～12:20 ARKEサーキット20			
			12:25～12:45 ファンクショナルトレーニング	12:20～12:40 ARKEサーキット20		
				12:45～13:05 ファンクショナルトレーニング	12:35～12:55 ARKEサーキット20	12:45～13:05 ストレッチポール20
13:00					13:00～13:15 adidasGYM&RUN15	13:10～13:30 ARKEサーキット20
	13:20～13:40 おなかシェイプ20					
	13:45～14:05 ストレッチポール20					
14:00						
		14:35～14:55 ファンクショナルトレーニング20	14:40～15:00 おなかシェイプ20	14:50～15:10 おなかシェイプ20		
15:00		15:00～15:15 カラダ・ほぐす15	15:05～15:25 ストレッチポール20	15:15～15:35 ARKEサーキット20		
16:00						
17:00						17:00～17:20 おなかシェイプ20
18:00						
19:00					19:00～19:20 おなかシェイプ20	
					19:25～19:40 カラダ・ほぐす15	
20:00		19:50～20:05 カラダ・うごく15		20:05～20:25 KOBASトレ 初心者		
		20:10～20:30 おなかシェイプ20		20:30～20:45 adidasGYM&RUN15		
	20:40～20:55 カラダ・うごく15					
21:00	21:00～21:15 adidasGYM&RUN15		21:05～21:25 おなかシェイプ20			
			21:30～21:45 カラダ・ほぐす15			