

# 2019年4月～6月 ファンクショナルエリアタイムスケジュール

	火	木	プログラム概説
10:00		10:15～10:45 カラダ・うごく30 神蔵陽介	<b>カラダ・うごく30</b> 
11:00			様々な『動き』を正しく行う事で、全身の柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高め、日常生活のパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニング。
12:00	12:30～12:45 ヒップムーブ15 下元翼		
13:00			<b>ヒップムーブ15</b> 
14:00			お尻を機能的にトレーニングする事で姿勢改善や、ヒップアップを目的としたプログラム。
15:00	15:15～15:35 KOBA☆トレ20～体幹・基礎～ 神蔵陽介		
16:00			<b>KOBA☆トレ20</b> 
17:00			柔軟性・安定性・連動性の能力強化をテーマに体幹を鍛えるプログラム。
18:00	18:10～18:30 KOBA☆トレ20～体幹・バランス～ 神蔵陽介	18:30～18:50 KOBA☆トレ20～体幹・基礎～ 神蔵陽介	
19:00	18:40～18:55 ヒップムーブ15 神蔵陽介		
20:00			
21:00			
22:00			レッスン開始の5分前にファンクショナルエリアの茶色いスペースにお集まりください。
23:00			