

2019.9.1~

ファンクショナルスケジュール

EXENO

※状況により変更となる場合がございます。※TOP RIDE は予約制プログラムとなります。

	月	火	水	金	土	日
9:45					ストレッチ	ストレッチ
10:00						
10:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	TRX C	ヒップトレーニング
11:00	FPF W	ヒップトレーニング	TRX W	FPF W	FPF W	FPF W
11:30	TRX C	TRX W	TRX C	FLOWIN W	FLOWIN W	TRX W
12:00					ヒップトレーニング	TRX C
12:30						
13:00						
13:30	ストレッチ	FLOWIN W	ストレッチ	TRX W	TRX W	ストレッチ
14:00	ヒップトレーニング	ヒップトレーニング	FPF W	TRX C	TRX C	ヒップトレーニング
14:30	FLOWIN W	TRX C	FLOWIN W	ヒップトレーニング	FPF W	Cross Circuit
15:00	TRX C	TRX W	TRX C	Cross Circuit	SKILL HIIT	SKILL HIIT
15:30						
16:00					TRX C	TRX W
16:30					FLOWIN W	TRX C
17:00					Cross Circuit	FLOWIN W
17:30					SKILL HIIT	SKILL HIIT
18:00						
18:30						
19:00	TRX W	FPF W	FPF W	FLOWIN W		
19:30	Cross Circuit	TRX C	TRX W	SKILL HIIT		
20:00	ヒップトレーニング	FLOWIN W	ヒップトレーニング	TRX C		
20:30	SKILL HIIT	ヒップトレーニング	FLOWIN W	ヒップトレーニング		
21:00	TRX C	SKILL HIIT	Cross Circuit	FLOWIN W		
21:30			SKILL HIIT	Cross Circuit		