

11月23日（水祝）はCABO FITNESS フェスティバルを開催致します。この日だけの特別プログラムで皆様のご来店お待ちしております♪詳細は別紙又は受付、HPでご確認下さい!!

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（11月）

曜日	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC
10:00																					
15			油圧			油圧															油圧
30	ZUMBA	マーシャル	健康運動	BODY		健康運動	やさしい		健康運動	シバム	レディース	健康運動	ヒラティス		健康運動	フロー		健康運動			油圧
45	MARI	キック	(西川)	コンバット		(中田)	HIRARI		(西川)	SUGAR	キック	YU-KI	初級		(中田)	ヨガ初級		油圧			ZUMBA
11:00																					
15			油圧		10ラウンド	油圧									マーシャル						
30	ヒラティス		健康運動	ZUMBA	FIT燃焼	健康運動	HIIT		健康運動	はじめての		健康運動		キック	油圧						10ラウンド
45	初級		(西川)	KATTA	西川	(中田)	PUMP		(西川)	フラダンス		YU-KI		YUKARI	健康運動	ZUMBA					STRONG
12:00																					
15	休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩		
30	休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩		
45	休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩		
13:00																					
15		マーシャル	油圧		フリー	油圧			フリー		フリー	油圧		マーシャル	油圧						
30	ZUMBA	キック	健康運動	エアロ		健康運動	シバム		健康運動	BODY		健康運動	シバム	キック	健康運動	エアロ		健康運動			油圧
45	GOLD	YUKARI	(西川)	初級		(中田)	SUGAR		(西川)	コンバット		YU-KI	SUGAR	YUKARI	(中田)	KATTA		健康運動			はじめての
14:00																					
15			油圧		フリー	油圧			フリー			油圧			フリー						
30	HIIT		健康運動	HIIT		健康運動	BODY		健康運動	HIIT		健康運動			健康運動	BODY		健康運動			油圧
45	PUMP		(西川)	PUMP		(中田)	コンバット		(西川)	PUMP		YU-KI			(中田)	コンバット		(西川)			HIIT
15:00																					
15		フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー
30																					
45																					
16:00																					
15		フリー	フリー	リトル		フリー			フリー	リトル		フリー			フリー						フリー
30				クラス						クラス											フリー
45				RENA						HIRARI											フリー
17:00																					
15	KIDS	ジュニア	フリー	KIDS		フリー	KIDS	ジュニア	フリー	KIDS	ジュニア	フリー	KIDS	ジュニア	フリー						ヒラティス
30	KPOP	アスリート		HIPHOP			KPOP	アスリート		HIPHOP	アスリート		KPOP	アスリート							初級
45	MIYU	YU-KI		RENA			HIME	YU-KI		HIRARI	YU-KI		MIYU	YU-KI							YOHEI
18:00																					
15	KPOP	ジュニア	フリー	HIPHOP		フリー	KPOP	ジュニア	フリー	HIPHOP	ジュニア	フリー	KPOP	格闘技	フリー						
30	ダンス	格闘技		スクール			スクール	格闘技		ダンス	アスリート		ダンス	スクール							
45	レッスン	スクール	(代表)	RENA			HIME	スクール	(代表)	レッスン	YU-KI		レッスン	入門	(代表)						
19:00																					
15		キック	フリー		レディース	フリー		キック	フリー			フリー			フリー						
30		ボディメイク		ヒラティス	キック		BODY	ボディメイク		HIIT					シバム						
45		西川		初級	西川		コンバット	西川		PUMP					SUGAR						
20:00																					
15	フロー	格闘技								ダンス											
30	ヨガ初級	スクール		シェイプ			ZUMBA	格闘技		フィットネス											
45	湯井	入門	(代表)	ファイア			ようこ	スクール	(代表)	HIRARI											

※スタジオBは格闘技スタジオ、スタジオCは油圧マシン、TRXを完備した女性向け30分健康運動スタジオとなっております。

※スタジオレッスンは予約制になっております。専用のQRコード・LINEもしくは電話にてご予約下さい。

※体調が良くない場合や、風邪の症状などがある場合はスタジオのご利用をお控え下さい。

※レッスン中、体調などに異変を感じた場合はただちに運動をストップし、スタッフにお申し出下さい。

※フリー記載欄は、会員様はご自由にお使い頂けます。

※スケジュール及び担当インストラクターは変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

- ZUMBA・シバム・・・大人気のダンスエクササイズ
- BODYコンバット・・・様々な格闘技の動きを取り入れた人気プログラム
- HITPUMP・・・バーベルを使って行うエクササイズ
- シェイプファイア・・・ボクシングの動きを取り入れた格闘技エクササイズ
- 代行レッスンお知らせ・・・20日ZUMBAー小雪先生に変更になります。
- イベントのお知らせ・・・23日祝日（水）はCABOフェスティバルを行います。
- 休講のお知らせ・・・28日（月）KPOPダンス休講