

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(9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 健康運動 (西川)			油圧 健康運動 (中田)			油圧 健康運動 (西川)			油圧 健康運動 YU-KI			油圧 健康運動 (中田)			油圧 健康運動 (西川)			油圧 健康運動 (中田)			
30	ZUMBA MARI	女性専用 キックFIT YUKARI		BODY コンバット (kATTA)			やさしい YOGA初級 HIRARI			シバム SUGAR			ピラティス 初級 YOHEI	女性専用 キックFIT YUKARI		リラックス ヨガ初級 酒井			ZUMBA ようこ					
45																								
11:00			油圧 健康運動 (西川)		10ラウンド FIT燃焼 西川	油圧 健康運動 (中田)		10ラウンド FIT燃焼 代表・西川	油圧 健康運動 (西川)	シバム SUGAR		はじめての フラダンス (千田)	レディース キック 西川	油圧 健康運動 YU-KI	BODY コンバット SUGAR			油圧 健康運動 (中田)	ZUMBA RUKI	←17日 ZUMBA MARI先生 に変更。	油圧 健康運動 (西川)	STRONG NATION ようこ	10ラウンド FIT燃焼 西川	油圧 健康運動 (中田)
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		女性専用 キックFIT YUKARI	油圧 健康運動 (西川)		フリー	油圧 健康運動 (中田)		フリー	油圧 健康運動 YU-KI		フリー	油圧 健康運動 YU-KI	BODY コンバット SUGAR	フリー	油圧 健康運動 (中田)	シバム SUGAR	女性専用 キックFIT YUKARI	油圧 健康運動 (中田)	エアロ 初級 KATTA	フリー	油圧 健康運動 (西川)	はじめての フラダンス (千田)	10ラウンド FIT燃焼 西川	油圧 健康運動 (中田)
14:00		フリー	油圧 健康運動 (西川)		フリー	油圧 健康運動 (中田)		フリー	油圧 健康運動 YU-KI		フリー	油圧 健康運動 YU-KI	HIIT PUMP (西川)	フリー	油圧 健康運動 (中田)		フリー	油圧 健康運動 (中田)	BODY コンバット (kATTA)	フリー	油圧 健康運動 (西川)	HIIT PUMP (西川)	フリー	油圧 健康運動 (中田)
15:00		フリー	油圧 健康運動 (西川)		フリー	油圧 健康運動 (中田)		フリー	油圧 健康運動 (西川)		フリー	油圧 健康運動 (西川)		フリー	油圧 健康運動 (中田)		フリー	油圧 健康運動 (中田)		フリー	フリー		フリー	フリー
16:00		フリー	フリー	リトル クラス RENA	フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー	リトル クラス HIRARI	フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー		フリー	フリー
17:00	KIDS KPOP MIYU	ジュニア アスリート YU-KI	フリー	KIDS HIPHOP RENA	フリー	フリー	KIDS KPOP HIME	ジュニア アスリート YU-KI	フリー	KIDS HIPHOP HIRARI	ジュニア アスリート YU-KI	フリー	KIDS KPOP MIYU	ジュニア アスリート YU-KI	フリー		キック ボディメイク 西川						ピラティス 初級 YOHEI	
18:00	ジュニア KPOP スクール MIYU	ジュニア 格闘技 スクール (代表)	フリー	HIPHOP スクール RENA	フリー	フリー	KPOP スクール HIME	ジュニア 格闘技 スクール (代表)	フリー	ジュニア HIPHOP スクール HIRARI	ジュニア アスリート YU-KI	フリー	ジュニア KPOP スクール MIYU	格闘技 スクール 入門 (代表)	フリー									
19:00		キック ボディメイク 西川	フリー		レディース キック 西川	フリー	BODY コンバット SUGAR	キック ボディメイク 西川	フリー		フリー	フリー		格闘技 スクール 入門 (代表)	フリー									
20:00	リラックス ヨガ初級 酒井	格闘技 スクール 入門 (代表)			シェイプ ファイト YOHEI	フリー		格闘技 スクール 入門 (代表)		やさしい YOGA初級 HIRARI	フリー		BODY コンバット SUGAR	フリー										

※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コードもしくはお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。(祝祭日はジュニアのダンスレッスン及び格闘技スクールは休講となっております。)

- 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
- シェイプファイト・・・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・・・19日ピラティス→HITPUMPに変更になります。