

☆☆☆新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。新年のスタートは5日（木）になります。☆☆☆

# CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（1月）

曜日	月			火			水			木			曜日	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			油圧			油圧			油圧			油圧	
30	姿勢改善 ピラティス YOHEI	女性専用 マーシャル YUKARI	サーキット (SORA)	BODY コンバット (kATTA)		サーキット (TAISHI)	やさしい YOGA初級 HIRARI		サーキット (SORA)	シバム SUGAR	レディース キック (SORA)	サーキット YU-KI		骨盤矯正 ヨガ YOHEI	←NEW レッスン	サーキット (TAISHI)	フロー ヨガ初級 (洋子)		サーキット (SORA)	STRONG NATION ようこ	サーキット (TAISHI)	
45																						
11:00			油圧		レディース キック (SORA)	油圧			油圧			油圧			女性専用 マーシャル YUKARI	サーキット (TAISHI)			油圧		レディース キック (SORA)	油圧
15	ZUMBA GOLD MARI		サーキット (SORA)	ZUMBA KATTA		サーキット (TAISHI)		HIIT PUMP (SORA)	サーキット (SORA)	はじめての フラダンス (TOMOKO)		サーキット YU-KI				サーキット (TAISHI)	ZUMBA RUKI		サーキット (SORA)	ZUMBA ようこ	サーキット (TAISHI)	
12:00	休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			休憩			
13:00																						
15		フリー	油圧	エアロ 初級 KATTA	フリー	サーキット (TAISHI)	シバム SUGAR	フリー	サーキット (SORA)	BODY コンバット SUGAR	フリー	サーキット YU-KI			マーシャル キック YUKARI	サーキット (TAISHI)	エアロ 初級 KATTA	フリー	油圧	はじめての フラダンス (TOMOKO)	サーキット (TAISHI)	
30	ZUMBA MARI		サーキット (SORA)																			
45																						
14:00		フリー	油圧		フリー	サーキット (TAISHI)		フリー	サーキット (SORA)		フリー	サーキット YU-KI			フリー	サーキット (TAISHI)		フリー	油圧		サーキット (SORA)	油圧
15																						
30	HIIT PUMP (SORA)		サーキット (SORA)	HIIT PUMP (SORA)		サーキット (TAISHI)	BODY コンバット SUGAR	フリー	サーキット (SORA)	HIIT PUMP (SORA)	フリー	サーキット YU-KI				サーキット (TAISHI)	BODY コンバット (kATTA)	フリー	サーキット (SORA)	HIIT PUMP (SORA)	サーキット (TAISHI)	
45																						
15:00		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
16:00																						
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										
30																						
45																						
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										
15																						
30	KPOP ダンス レッスン MIYU ※大人可	ジュニア 格闘技 スクール (代表)	フリー	HIPHOP スクール RENA ※大人可	フリー	フリー	KPOP スクール HIME ※大人可	ジュニア 格闘技 スクール (代表)	フリー	HIPHOP ダンス レッスン HIRARI ※大人可	ジュニア アスリート YU-KI	フリー										
45		キック ボディメイク (SORA)	フリー		レディース キック (SORA)	フリー	BODY コンバット SUGAR	キック ボディメイク (SORA)	フリー		レディース キック (SORA)	←NEW レッスン										
15																						
30	フロー ヨガ初級 (洋子)			シェイプ ピラティス YOHEI																		
45		フリー			フリー																	
20:00																						
15																						
30																						
45																						

※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分サーキット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。

骨盤矯正ヨガ	・・・ぽっこりお腹や身体の歪みが改善され、血流が良くなります。
姿勢改善ピラティス	・・・猫背や肩こりなどを解消し、スタイルの良い身体をつくります。
シェイブピラティス	・・・少し強めのピラティスで、ボディメイクを中心にいきます。
油圧サーキット	・・・いつまでも若々しく、健康寿命を伸ばす運動を行っております！
ストレッチサークル	・・・SORA先生も身体が固いので、皆で楽しく柔軟性を高めるサークルです(^_^)
代行レッスンお知らせ	・・・8日ZUMBA←KOYUKI先生代行、10：30からと開催になります。
年始のお知らせ	・・・年始は5日からスタートとなります。
休講のお知らせ	