

スタジオCにてグループレッスン体験会スタート!! 身体機能改善、体幹強化に特化したサーキットトレーニングで健康な身体を手に入れる!!

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(3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	スタジオOPEN			スタジオOPEN			スタジオOPEN			スタジオOPEN			スタジオOPEN			スタジオOPEN			スタジオOPEN		
15																					
30	骨盤矯正 ヨガ YOHEI	女性専用 マーシャル YUKARI		LES MILLS BODYCOMBAT KATTA			やさしいYOGA 初級 HIRARI			LES MILLS SYBAM SUGAR	レディース キック (宇宙)					フロー ヨガ初級 (洋子)			STRONG		
45																					
11:00																					
15																					
30	ZUMBA GOLD MARI			ZUMBA KATTA		グループ レッスン体験会 (TAISHI)							はじめての フラダンス (TOMOKO)							ZUMBA ようこ	
45																					
12:00																					
15																					
30																					
45																					
13:00																					
15																					
30	ZUMBA MARI			エアロ 初級 KATTA																	
45																					
14:00																					
15																					
30																					
45																					
15:00																					
15																					
30																					
45																					
16:00																					
15																					
30																					
45																					
17:00																					
15																					
30																					
45																					
17:00																					
15																					
30																					
45																					
18:00																					
15																					
30																					
45																					
18:00	KPOP ダンス レッスン MIYU	ジュニア 格闘技 スクール (代表)																			
15																					
30																					
45																					
19:00																					
15																					
30																					
45																					
19:00																					
15																					
30																					
45																					
20:00																					
15																					
30																					
45																					
21:00	※月曜日は最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			※火曜日は最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			※水曜日は最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			※木曜日は最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			※金曜日は最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			※土曜日は最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります					
22:00	スタジオCLOSE			スタジオCLOSE			スタジオCLOSE			スタジオCLOSE			スタジオCLOSE			スタジオCLOSE					

※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。

※グループレッスンは予約制になります。受付にてご予約をお願い致します。

骨盤矯正ヨガ 姿勢改善ピラティス 姿勢美人ヨガ	・・・ぼ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。 ・・・猫背や肩こりなどを解消し、スタイルの良い身体をつくれます。 ・・・女性の方、必見!! スッと伸びた美しい姿勢を目指しましょう!
グループレッスン体験会	・・・4月～スタジオCにて新しい取組みをスタートします! グループレッスンで身体の若返りを目指し、健康な身体を手に入れます!
代行レッスンお知らせ	・・・
代行レッスンお知らせ	・・・
休講のお知らせ	・・・15日(水)・27日(月) KPOPダンス、29日(水) ヨガ
休講のお知らせ	・・・3日(金)・6日(月)・10日(金)・29日(水) ヨガ資格研修の為、休講

4月～土曜日18時以降
NEWプログラムが
スタートします!!

リラクゼーション
ダンス・エアロ
筋トレ・燃焼系
格闘技系エクササイズ