

NEWインストラクター8人追加!!スタジオプログラム大量追加の大リニューアル♪ラディカルも導入!!

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(4月) 月~木

曜日	月			火			水			木			
	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	OPEN												10:00
15	↓NEWレッスン↓		↓NEWレッスン↓			※赤い羽根共同募金 助成金事業(500円)	↓NEWレッスン↓						15
30	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15			10:30~11:15	10:30~11:15		30
45	ZUMBA		TRX基本& ストレッチ	LES MILLS BODYCOMBAT		TRX フレイル予防	カラダほぐしヨガ			ZUMBA	レディースキック		45
11:00	SUGAR		MIMI	KATTA		MIMI	不破 美貴子			AYANO	SORA		11:00
15			※赤い羽根共同募金 助成金事業(500円)				↓NEWレッスン↓						15
30	11:30~12:15	7日・21日 →バレトン	11:30~12:15	11:30~12:15		11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15	30
45	週替りレッスン	14日・28日 →KICKOUT	TRX フレイル予防	ZUMBA		ベビーズブートキャンプ	リフレッシュエアロ	SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス		フラダンス		TRXサーキット	45
12:00	ETSU		MIMI	KATTA		MIMI	不破 美貴子			TOMOKO		MIMI	12:00
15				↓NEWレッスン↓			↓NEWレッスン↓						15
30		12:30~13:15		12:30~13:15			12:30~13:15						30
45		レディースキック		MEGADANZ			LES MILLS BODYPUMP			フラダンス(有料)		TRX基本& ストレッチ	45
13:00		YUKARI		KATTA			SUGAR			TOMOKO		MIMI	13:00
15	↓NEWレッスン↓			↓NEWレッスン↓						↓NEWレッスン↓			15
30	13:30~14:15			13:30~14:15			13:30~14:15			13:30~14:15	3日、17日→KATTA LES MILLS DANCE		30
45	やさしいコアトレ			シアターダンス			LES MILLS BODYCOMBAT			週替りレッスン	10日、24日→原ももこ リフレッシュヨガ		45
14:00	萩野 紀子			MIKI			垂水 奨			原ももこ/KATTA			14:00
15	↓NEWレッスン↓			↓NEWレッスン↓						↓NEWレッスン↓			15
30	14:30~15:15			14:30~15:15		14:15~15:00		14:30~15:30 (有料)	有料60分 会員様:1,500円 ビジター:2,000円	14:30~15:15	3日、17日→KATTA たのしくエアロ		30
45	LES MILLS BODYBALANCE			たのしくエアロ		TRXグループ		HIITtheBeat		週替りレッスン	10日、24日→原ももこ Sintex®Tone & Reborn ~背骨と股関節の調律~		45
15:00	萩野 紀子			MIKI		TAISHI		垂水 奨		原ももこ/KATTA			15:00
15													15
30													30
45													45
16:00								↓NEWレッスン↓					16:00
15								15:45~16:45					15
30								ストリートJAZZ					30
45								Nori					45
17:00													17:00
15								17:00~17:45					15
30								Jr身体・アジリティ強化					30
45								SORA					45
18:00	18:00~19:00	18:00~19:00						17:00~17:45	18:00~19:00				18:00
15	KPOPダンス	ジュニア格闘技						Jr身体・アジリティ強化	ジュニア格闘技				15
30	MIYU	代表・SORA						SORA	代表・SORA				30
45													45
19:00	19:00~19:45	19:00~19:45							19:00~20:00				19:00
15	19:15~20:00	ミットファイト						19:15~20:00	格闘技 トレーニング クラス				15
30	姿勢美人ヨガ	SORA						バーベルシェイプ	代表				30
45	洋子							SORA					45
20:00													20:00
15	20:15~21:00							20:15~21:00	←ご参加される方は、フェイ スタオル を持参して下さい。				15
30	ZUMBA							ピラティス					30
45	RUKI							ようこ					45
21:00	※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります												
22:00	CLOSE												

- ①スタジオレッスンは予約制となっております。専用のQRコード・LINEもしくはお電話にてご予約下さい。
- ②急遽のレッスン内容や担当者の変更、また休講とさせて頂く場合がございますので、予めご了承下さい。
- ③レッスンに参加される前に必ず受付で整理券を受け取って下さい。
- ④体調が良くない場合や、風邪など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。

- ⑤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。
- ⑥原則レッスン開始後の途中入室はご遠慮下さい。
- ⑦火・金・日 **TRXグループ** 部分は完全予約制の有料レッスンとなります。(1回1,100円)
- ⑧土曜・日曜・祝日は18時までとなります。※祝日はスクール(ダンス・格闘技)は休講とさせていただきます。

←4月は10日・24日行います。定員6名

NEWインストラクター8人追加!!スタジオプログラム大量追加の大リニューアル♪ラディカルも導入!!

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(4月) 金～日

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
10:00	OPEN						10:00~10:45		10:00
15							5 STRONG ようこ		15
30	10:30~11:15			10:30~11:15		10:30~11:15 (振替用)			30
45	ストレッチ&マッサージ			フロアヨガ		ベビーズブートキャンプ		ベビーズブートキャンプ	45
11:00	NAOMI			洋子		MIMI/ASUKA		MIMI/ASUKA	11:00
15							11:00~11:45		15
30	11:30~12:15			11:30~12:15			ZUMBA ようこ		30
45	機能改善ヨガ			ZUMBA RUKI					45
12:00	NAOMI			↓NEWレッスン↓			12:00~12:45	6日(日) 12~13 ※ようこピラティス 有料レッスン 2,000円(7名)	12:00
15				12:30~13:15			バーベルシェイプ		15
30	12:30~13:15	12:30~13:15		MEGADANZ			SORA		30
45	ヨガ有料	レディースキック						12:15~13:00	45
13:00	NAOMI	YUKARI	13:00~13:45	KATTA				TRXグループ	13:00
15			TRXグループ					TAISHI	15
30	13:30~14:15		TAISHI	13:30~14:15					30
45	YOKO'S FITNESS			LES MILLS BODYJAM KATTA			13:30~14:15		45
14:00							フラダンス		14:00
15			14:15~15:00				TOMOKO		15
30	14:30~15:15		TRXグループ	14:30~15:15			NEWインストラクター追加のお知らせ		
45	ZUMBA ようこ		TAISHI	LES MILLS BODYCOMBAT KATTA			(月) 荻野紀子→やさしいコアトレ・ボディバランス		
15:00							(火) MIKI→シアターダンス・やさしいエアロ		
15							(火) 齋藤真由子→ボディコンバット・ボディバランス		
30							(水) 不破美貴子→からだほぐしヨガ・リフレッシュエアロ		
45							(水) Nori→ストリートJAZZ		
16:00							(木) 原ももこ→リフレッシュヨガ・Sintex®Tone & Reborn		
15							(木) MANAMI→ボディアタック		
30							(土) 長谷川薫→やさしいフラダンス		
45							代行レッスンのお知らせ		
16:00				LES MILLS DANCE レディースキック ※有料500円(12日・26日)			4/20(日) ZUMBA ようこ→AYANO 4/29(祝火) コンバット・ZUMBA KATTA→SUGAR		
15				SUGAR 代表			休講のお知らせ		
30				↓NEWレッスン↓			休講のお知らせ・・ 4/2~4TRX(MIMI) 4/6・13(日) フラダンス		
45				16:30~17:15	5日、19日→長谷川薫 やさしいフラダンス		4/20(日) ストロングネーション		
17:00	17:00~18:00		週替わりレッスン	SUGAR/長谷川 薫	12日、26日→SUGAR ZUMBA(12・26)		4/29(祝火) メガダンス		
15	KIDS KPOP			↓NEWレッスン↓			※休館日・営業時間のお知らせ		
30	MIYU			17:30~18:30	5日・19日開催 有料60分		・15日(火)・30日(水)		
45				フラダンス(有料)	会員様:1,100円		・5月ゴールデンウィークは3日~6日まで休館となります。ご了承下さい。		
18:00	18:00~19:00			長谷川 薫	ビジター:1,650円		・土日祝日は18時まで		
15	KPOPダンス			CLOSE					
30	MIYU			LESSON予約QRサイト↓↓					
45									
19:00	↓NEWレッスン↓								
15	19:15~20:00			※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります					
30	LES MILLS BODYPUMP			CLOSE					
45	SUGAR								
20:00	20:15~21:15								
15	LES MILLS BODYCOMBAT								
30									
45	SUGAR								
21:00	※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります								
22:00	CLOSE								

- ①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もしくはお電話にてご予約下さい。
- ②急遽のレッスン内容や担当者の変更、また休講とさせて頂く場合がございますので、予めご了承下さい。
- ③レッスンに参加される前に必ず受付で整理券を受け取って下さい。
- ④体調が良くない場合や、風邪など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。

※連絡事項などはHPまたはフロントにてご確認下さい。

カボフィットネスクラブ 検索