5月は皆様のおかげで、1Fジム7周年✲紹介キャンペーンもスタートします!!☆

CABO　FITNESS　STUDIOプログラムスケジュール（5月）　月～木

曜日	月			火			水			木			
時間帯	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		有料500円				※赤い羽根共同募金 助成金事業（500円）							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（B・C） 定員12名　※IR1人の時は6名		LesMILLS 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/ETSU		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	12日・26日 →バレトン 19日 →KICKOUT	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		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↓						15
30		12:30～13：15		12：30～13：15			12：30～13：15			12:30～13:15		12:30～13：15	30
45		レディースキック		MEGADANZ			LesMILLS BODYPUMP			フラダンス（有料） （1日・8日・22日）		TRX基本＆ ストレッチ	45
13:00		YUKARI		KATTA			SUGAR			TOMOKO		MIMI	13:00
15										↓NEWレッスン↓			15
30	13:30～14：15			13:30～14：15			13:30～14：15			13:30～14：15	1日、29日→KATTA LESMILLSDANCE 8日、22日→原ももこ リフレッシュヨガ		30
45	やさしいコアトレ			シアターダンス			LesMILLS BODYCOMBAT			週替りレッスン			45
14:00	荻野　紀子			MIKI			垂水　奨			原ももこ/KATTA			14:00
15						14:15～15：00				↓NEWレッスン↓			15
30	14:30～15：15			14:30～15：15		TRXグループ	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	1日、29日→KATTA たのしくエアロ 8日、22日→原ももこ Sintex®Tone＆Reborn ～背骨と股関節の調律～		30
45	LesMILLS BODYBALANCE			たのしくエアロ		TAISHI	HIITtheBeat			週替りレッスン			45
15:00	荻野　紀子			MIKI			垂水　奨			原ももこ/KATTA			15:00
15													15
30							↓NEWレッスン↓						30
45							15:45～16：45						45
16:00							ストリートJAZZ						16:00
15							Nori						15
30													30
45													45
17:00				17:00～17：45			17:00～17：45						17:00
15				Jr身体・アジリティー強化			Jr身体・アジリティー強化						15
30				SORA			SORA						30
45													45
18:00	18：00～19：00	18：00～19：00					18：00～18：45	18：00～19：00					18:00
15	KPOPダンス	ジュニア格闘技					Jr身体・アジリティー強化	ジュニア格闘技					15
30	くらら	代表・SORA						代表・SORA					30
45							SORA						45
19:00		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			19:15～20：00	格闘技 トレーニング クラス		19：15～20：15			15
30	姿勢美人ヨガ	SORA		LesMILLS BODYCOMBAT			バーベルシェイプ			LesMILLS BODYATTACK	19：30～20：45		30
45	洋子			齋藤　真由子			SORA	代表			TRXサーキット	←5月は8日・ 22日行います。 定員6名	45
20:00										MANAMI			20:00
15	20：15～21：00			20：15～21：00			20：15～21：00						15
30	ZUMBA			LesMILLS BODYBALANCE			ピラティス	←ご参加される方は、 フェイスタオル を持参して下さい。					30
45	RUKI			齋藤　真由子			ようこ				MIMI		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。
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退室はご遠慮下さい。
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）は休講とさせて頂きます。

5月は皆様のおかげで、1Fジム7周年㊗紹介キャンペーンもスタートします!!☆

CABO　FITNESS　STUDIOプログラムスケジュール（5月）　金～日

曜日	金			土			日			
時間帯	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							STRONG			15
30	10:30～11：15			10:30～11：15		10:30～11：15（振替用）	ようこ		10:30～11：15	30
45	ストレッチ＆マッサージ			フローヨガ		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	11：00～11：45		MIMI/ASUKA	11:00
15							ZUMBA			15
30	11:30～12：15			11:30～12：15			ようこ			30
45	機能改善ヨガ			ZUMBA						45
12:00	NAOMI			RUKI			12：00～12：45	25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							パーベルシェイプ		12:15～13：00	15
30	12：30～13：15	12:30～13：15		12:30～13：15			SORA		TRXグループ	30
45	ヨガ有料（2日・16日）	レディースキック		MEGADANZ					TAISHI	45
13:00	NAOMI	YUKARI	13:00～13：45	KATTA						13:00
15			TRXグループ							15
30	13:30～14：15		TAISHI	13:30～14：15			13:30～14：15			30
45	YOKO'S FITNESS			LesMILLS BODYJAM			フラダンス			45
14:00				KATTA			TOMOKO			14:00
15			14:15～15：00				NEWインストラクター追加のお知らせ			15
30	14:30～15：15		TRXグループ	14:30～15：15			（月）荻野紀子→やさしいコアトレ・ボディバランス			30
45	ZUMBA		TAISHI	LesMILLS BODYCOMBAT			（火）MIKI→シアターダンス・やさしいエアロ			45
15:00	ようこ			KATTA			（火）齋藤真由子→ボディコンバット・ボディバランス			15:00
15							（水）不破美貴子→からだほぐしヨガ・リフレッシュエアロ			15
30				15：30～16：15	15：30～16：15		（水）Nori→ストリートJAZZ			30
45				LesMILLS DANCE	レディースキック ※有料500円（10日・24日）		（木）原ももこ→リフレッシュヨガ・Sintex®Tone＆Reborn			45
16:00				SUGAR	代表		（木）MANAMI→ボディアタック			16:00
15							（土）長谷川薫→やさしいフラダンス			15
30				16：30～17：15	17日、31日→長谷川薫		代行レッスンのお知らせ			30
45				週替わりレッスン	やさしいフラダンス		5/7日（水）不破→SUGAR（10：30～PUMP・11：30～ダンス・12：30～ムエタイ）			45
17:00	17：00～18：00			SUGAR/長谷川　薫	10日、24日→SUGAR ZUMBA		5/9日（金）NAOMI→ようこ　5/11・18（日）ZUMBAようこ→AYANO			16:00
15	KIDS　KPOP						休講のお知らせ			15
30	くらら			17：30～18：30	17日・31日開催　有料60分		休講のお知らせ・・　14日（水）ストリートジャズ			30
45				フラダンス（有料）	会員様：1,100円		18日（日）フラダンス			45
18:00	18：00～19：00			長谷川　薫	ビジター：1,650円		20日（火）コンバット・バランス			17:00
15	KPOPダンス						※休館日・営業時間のお知らせ			15
30	くらら			CLOSE			・GW3日（土）～6日（火）、15日（木）・30日（金）			30
45							・土日祝日は18時まで			45
19:00										18:00
15	19：15～20：00									15
30	LesMILLS BODYPUMP						レッスン予約QRサイト↓↓			30
45	SUGAR									45
20:00	20：15～21：15									20:00
15	LesMILLS BODYCOMBAT									15
30										30
45	SUGAR									45
21:00	※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります									21:00
22:00	CLOSE									22:00

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