

7/2（水）レズミルズ新曲ジョイント12：30～BODYPUMP（SUGAR・垂水）/13：30～BODYATTACK（米田・垂水）														
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（7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	↓NEWインストラクター↓	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		TRX基本&ストレッチ（B・C） 定員12名 ※IR1人の時は6名				TRX フレイル予防 MIMI	カラダほぐしヨガ 不破 美貴子				レディースキック		45	
11:00	SAEKO	MIMI/ETSU		KATTA						AYANO	SORA		11:00	
15			※赤い羽根共同募金 助成金事業（500円）										15	
30	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		11:30～12：15	30	
45			TRX フレイル予防 MIMI			ベビーズブートキャンプ MIMI	リフレッシュエアロ 不破 美貴子	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			KATTA						TOMOKO		MIMI	12:00	
15													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				TRX フレイル予防 MIMI				フラダンス（有料） （3日・10日・17日） TOMOKO		TRX基本& ストレッチ MIMI	45	
13:00		YUKARI		KATTA			SUGAR					MIMI	13:00	
15							↓NEWレッスン↓						15	
30	13:30～14：15			13:30～14：15			13:30～14：15	2日、16日、30日 BODYATTACK 9日、23日 BODYCOMBAT		13:30～14：15	3日、17日、24日→KATTA LESMILLSDANCE 10日→原ももこ リフレッシュヨガ		30	
45	やさしいコアトレ						週替りレッスン 垂水 奨			週替りレッスン 原ももこ/KATTA			45	
14:00	荻野 紀子			MIKI									14:00	
15													15	
30	14:30～15：15			14:30～15：15			14:30～15：30 （有料）	有料60分 会員様：1,650円 ビジター：2,200円		14:30～15：15	3日、17日、24日→KATTA たのしくエアロ 10日→原ももこ Sintex®Tone&Reborn ～背骨と股関節の調律～		30	
45							HIITtheBeat			週替りレッスン 原ももこ/KATTA			45	
15:00	荻野 紀子			MIKI			垂水 奨						15:00	
15													15	
30							↓NEWレッスン↓						30	
45							15:45～16：45						45	
16:00													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		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					SORA	代表・SORA					30	
45													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		SORA						代表			19：30～20：45		30	
45	洋子			齋藤 真由子			SORA						45	
20:00										MANAMI			20:00	
15	20：15～21：00			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。			TRXサーキット		15	
30							ピラティス						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）は休講とさせていただきます。

7/2（水）レズミルズ新曲ジョイント12：30～BODYPUMP（SUGAR・垂水）/13：30～BODYATTACK（米田・垂水）													
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（7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  ようこ			10:00			
15							 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			フローヨガ		ベビーズブートキャンプ				45			
11:00	NAOMI			洋子		MIMI/ASUKA				11:00			
15										15			
30	11:30～12：15			11:30～12：15  RUKI						30			
45	機能改善ヨガ									45			
12:00	NAOMI									12:00			
15										15			
30	12：30～13：15	12:30～13：15		12:30～13：15 						30			
45	ヨガ有料 （11日・25日）	レディースキック								45			
13:00	NAOMI	YUKARI	13:00～13：45	KATTA						13:00			
15			TRXグループ							15			
30	13:30～14：15	7/4（金）12：30～13：15 ピラティス有料（ようこ） ¥1,700/10名	TAISHI	13:30～14：15						30			
45	YOKO'S FITNESS			 KATTA						45			
14:00			14:15～15：00							14:00			
15			TRXグループ	14:30～15：15	14:30～15：15					15			
30	14:30～15：15 		TAISHI		PNBフィットネス （party night boxing）					30			
45	ようこ			KATTA	SUGAR					45			
15:00						イベントのお知らせ				15:00			
15						☆3周年イベント「CABOFES」9月20日（土）開催予定!!				15			
30				15：30～16：15	15：30～16：15	有料レッスンに関する注意事項				30			
45				 SUGAR	レディースキック ※有料500円（5日・26日） 代表	・無断キャンセルは参加費がキャンセル料として発生致しますので、必ず連絡をお願いします。				45			
16:00						NEWインストラクター・代行レッスンのお知らせ				16:00			
15						7月より、月曜10：30～ZUMBA SAEKOインストラクターが入ります!!				15			
30				16：30～17：15	5日、19日→長谷川薫 やさしいフラダンス	7/6・20・27（日）ようこ→RUKI（ストロング・ZUMBA） 7/24(木) 原ももこ→KATTA				30			
45				フラダンス 長谷川 薫		休講／時間変更のお知らせ				45			
17:00	17：00～18：00					時間変更のお知らせ 7/18（金）12：30～フィットネス 13：30～ZUMBA				17:00			
15	KIDS KPOP					休講のお知らせ・・ 7/2（水）パーベル 7/3（木）レディースキック				15			
30	くらら			17：30～18：30	5日・19日開催 有料60分 会員様：1,100円 ビジター：1,650円	7/22（火）KATTAレッスン 7/27（日）フラダンス				30			
45				フラダンス（有料） 長谷川 薫		※休館日・営業時間のお知らせ				45			
18:00	18：00～19：00					・休館日→15日（火）・31日（木） ・土日祝日は19時まで				18:00			
15	KPOPダンス			CLOSE						15			
30	くらら						レッスン予約QRサイト↓↓			30			
45										45			
19:00										19:00			
15	19：15～20：00									15			
30										30			
45	SUGAR									45			
20:00	20：15～21：15									20:00			
15										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ください。

カボフィットネスクラブ 検索