

| 9月20日（土）3周年イベントCABOFES開催♪ 8/11FATBURN体験会開催！ スタジオお盆休み期間：13日（水）～17日（日） |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             |       |    |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|----|
| CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（8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                               |                          |                                                                                                           | 5日、19日<br>LESMILLSDANCE<br>12日、26日<br>BODYCOMBAT | ※赤い羽根共同募金<br>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）<br>定員12名 ※IR1人の時は6名 |                          | 週替りレッスン                                                                                                   |                                                  | TRX<br>フレイル予防<br>MIMI    | カラダほぐしヨガ                                                                                              |                                           |                                    |                                                                                                           |  ZUMBA® | 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<br>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                                                                   |  Balletone®            |                                      | TRX<br>フレイル予防<br>MIMI    |  ZUMBA®                  | ベビーズブートキャンプ                                      | リフレッシュエアロ                | SUGAR'S<br>暗闇ムエタイ<br>フィットネス                                                                           |                                           |                                    | フラダンス                                                                                                     |                                                                                            | TRXサーキット                    | 45    |    |
| 12:00                                                                | ETSU                                                                                                    |                                      |                          | KATTA                                                                                                     |                                                  |                          | MIMI                                                                                                  | 不破 美貴子                                    |                                    | TOMOKO                                                                                                    |                                                                                            | MIMI                        | 12:00 |    |
| 15                                                                   | ↓8/11体験会↓                                                                                               |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  | ※赤い羽根共同募金<br>助成金事業（500円） |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 15    |    |
| 30                                                                   | 12:30～13：15                                                                                             | 12:30～13：15                          |                          | 12：30～13：15                                                                                               |                                                  | 12：30～13：15              | 12：30～13：15                                                                                           | 12：30～13：15                               |                                    | 12:30～13:15                                                                                               |                                                                                            | 12:30～13：15                 | 30    |    |
| 45                                                                   | FATBURN EXTREME<br>8/11体験会                                                                              | レディースキック                             |                          |  MEGADANZ               |                                                  | TRX<br>フレイル予防<br>MIMI    |  LESMILLS BODYPUMP |                                           | フラダンス（有料）<br>（7日・21日）              |                                                                                                           | TRX基本&<br>ストレッチ                                                                            | 45                          |       |    |
| 13:00                                                                | 翔里                                                                                                      | YUKARI                               |                          | KATTA                                                                                                     |                                                  |                          | MIMI                                                                                                  | SUGAR                                     |                                    | TOMOKO                                                                                                    |                                                                                            | MIMI                        | 13:00 |    |
| 15                                                                   |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 15    |    |
| 30                                                                   | 13:30～14：15                                                                                             |                                      |                          | 13:30～14：15                                                                                               |                                                  |                          | 13:30～14：15                                                                                           | 6日、20日<br>BODYATTACK<br>27日<br>BODYCOMBAT |                                    | 13:30～14：15                                                                                               | 7日、21日→KATTA<br>LESMILLSDANCE<br>28日→原ももこ<br>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                                                                                                   |                                                  |                          | 週替りレッスン                                                                                               |                                           |                                    | 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              |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 15    |    |
| 30                                                                   | 14:30～15：15                                                                                             |                                      |                          | 14:30～15：15                                                                                               |                                                  | TRXグループ                  | 14:30～15：30<br>（有料）                                                                                   | 有料60分<br>会員様：1,650円<br>ビジター：2,200円        |                                    | 14:30～15：15                                                                                               | 7日、21日→KATTA<br>たのしくエアロ<br>28日→原ももこ<br>Sintex®Tone & Reborn<br>～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                                                                   |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 30    |    |
| 45                                                                   |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 45    |    |
| 16:00                                                                |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       | 15:45～16：45                               |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 16:00 |    |
| 15                                                                   |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       | ストリートJAZZ                                 |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 15    |    |
| 30                                                                   |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       | Nori                                      |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 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                                                                   |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       |                                           |                                    |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 30    |    |
| 45                                                                   | くらら                                                                                                     | 代表・SORA                              |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       | SORA                                      | 代表・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<br>トレーニング<br>クラス               |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 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                                 |                                                                                                           |                                                                                            |                             | 45    |    |
| 20:00                                                                |                                                                                                         |                                      |                          |                                                                                                           |                                                  |                          |                                                                                                       |                                           |                                    | MANAMI                                                                                                    |                                                                                            |                             | 20:00 |    |
| 15                                                                   | 20：15～21：00                                                                                             |                                      |                          | 20：15～21：00                                                                                               |                                                  |                          |                                                                                                       | 20：15～21：00                               |                                    |                                                                                                           | TRXサーキット                                                                                   | ←8月は7日・<br>28日行います。<br>定員6名 | 15    |    |
| 30                                                                   |  ZUMBA®              |                                      |                          |  LESMILLS BODYBALANCE |                                                  |                          |                                                                                                       | ピラティス                                     | ーご参加される方は、<br>フェイスタオル<br>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。

| 9月20日（土）3周年イベントCABOFES開催♪ 8/11FATBURN体験会開催！ スタジオお盆休み期間：13日（水）～17日（日） |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（8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<br> 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＆<br>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                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 11:00～11：45<br> ようこ |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | 11:30～12：15                                                                                           |                                                  |                        | 11:30～12：15<br> RUKI |                                             |                                                                                                           | 30                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   | 機能改善ヨガ                                                                                                |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 45                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00                                                                | NAOMI                                                                                                 |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 12：00～12：45<br>パーベルシェイプ<br>SORA                                                                        | 29日（日）<br>12～13<br>※ようこピラティス<br>有料レッスン<br>2,000円（7名） | 12:15～13：00<br>TRXグループ<br>TAISHI | 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        | 12:30～13：15<br>      |                                             |                                                                                                           | 15                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | 12：30～13：15                                                                                           | 12:30～13：15                                      |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 30                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   | ヨガ有料<br>（8日・22日）                                                                                      | レディースキック                                         |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 45                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00                                                                | NAOMI                                                                                                 | YUKARI                                           | 13:00～13：45<br>TRXグループ | KATTA                                                                                                   |                                             |                                                                                                           | 13:30～14：15<br>フラダンス<br>TOMOKO                                                                         |                                                      |                                  | 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       | 8/29（金）12：30～13：15<br>ピラティス有料（ようこ）<br>¥1,700/10名 | TAISHI                 |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | 13:30～14：15                                                                                           |                                                  |                        | 13:30～14：15<br>      |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   | YOKO'S<br>FITNESS                                                                                     |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00                                                                |                                                                                                       |                                                  | 14:15～15：00<br>TRXグループ |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 14:30～15：15<br>フラダンス（有料）<br>（3日）<br>TOMOKO                                                             |                                                      |                                  | 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       |                                                  | TAISHI                 | 14:30～15：15<br>     |                                             |                                                                                                           | 15                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | 14:30～15：15<br> ようこ |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 30                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 45                                                                                                     |                                                      |                                  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00                                                                | ようこ                                                                                                   |                                                  |                        | KATTA                                                                                                   | SUGAR                                       | パーティ気分楽しくエクササイズ♪暗<br>闇の中で大音量の音楽に<br>合わせてノリノリでトレーニング♪<br>キックボクシング×カーディオ×<br>筋トレサーキットで効果絶大の<br>NEWプログラム誕生!! | 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                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 8/11（祝月）12時30～翔里インストラクターFATBURN体験会開催!!                                                                 |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        | 15：30～16：15<br>    | レディースキック<br>※有料500円（9日・23日）                 |                                                                                                           | 有料レッスンに関しての注意事項                                                                                        |                                                      |                                  | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00                                                                |                                                                                                       |                                                  |                        | SUGAR                                                                                                   | 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。                                                            |                                                      |                                  | 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | NEWインストラクター・代行レッスンのお知らせ                                                                                |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        | 16：30～17：15<br>フラダンス<br>長谷川 薫                                                                           | 2日、30日→長谷川薫<br>やさしいフラダンス                    |                                                                                                           | 8/11（祝月）SAEKO・ETSU→SUGARレッスン 10：30～ZUMBA 11：30～BODYCOMBAT                                              |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 8/3・24日（日）ZUMBAようこ→KANA・22日（金）ZUMBAようこ→AYANO                                                           |                                                      |                                  | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00                                                                | 17：00～18：00<br>KIDS KPOP                                                                              |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 休講／時間変更のお知らせ                                                                                           |                                                      |                                  | 17:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | 休講のお知らせ・・ 8/1（金）ようこレッスン 8/3日・24日ストロング                                                                  |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | くらら                                                                                                   |                                                  |                        | 17：30～18：30<br>フラダンス（有料）<br>長谷川 薫                                                                       | 2日・30日開催 有料60分<br>会員様：1,100円<br>ビジター：1,650円 |                                                                                                           | 8/11・12日TRXレッスン 8/24日 フラダンス                                                                            |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | ※休館日・営業時間のお知らせ                                                                                         |                                                      |                                  | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00                                                                | 18：00～19：00<br>KPOPダンス                                                                                |                                                  |                        | CLOSE                                                                                                   |                                             |                                                                                                           | ・休館日→13日（水）～17日（日）・31日（日） ・土日祝日は19時まで                                                                  |                                                      |                                  | 18:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           | LESSON予約QRサイト↓↓                                                                                        |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | くらら                                                                                                   |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                   |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00                                                                |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 19:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   | 19：15～20：00<br>    |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | SUGAR                                                                                                 |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00                                                                | 20：15～21：15<br>    |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 20:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                   | SUGAR                                                                                                 |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                   |                                                                                                       |                                                  |                        |                                                                                                         |                                             |                                                                                                           |                                                                                                        |                                                      |                                  | 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