

おかげ様で3周年!!9月20日（土）3周年イベントCABOFES開催!!

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（9月） 月～木

		月			火			水			木										
曜日	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	スタジオA	スタジオB	スタジオC								
	10:00	OPEN												10:00							
	15													15							
	30	10:30～11：15					10:30～11：15				10:30～11：15			10:30～11：15		15					
	45	 ZUMBA®					 LES MILLS DANCE				ベビーズブートキャンプ	カラダほぐしヨガ			 ZUMBA®	レディースキック		45			
	11:00	SAEKO					KATTA				MIMI	不破 美貴子			AYANO	SORA		11:00			
	15																	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	30		
	45	 Balletone		TRX フレイル予防	 ZUMBA	TRX フレイル予防	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												15								
	30		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				フラダンス（有料）		TRX基本& ストレッチ	45								
	13:00		YUKARI			KATTA				TOMOKO		MIMI	13:00								
	15												15								
	30	13:30～14：15				13:30～14：15			13:30～14：15	3日、17日 BODYATTACK		13:30～14：15	11日、25日		30						
	45	やさしいコアトレ				シアターダンス		週替りレッスン	10日、24日 BODYCOMBAT		リフレッシュヨガ			45							
	14:00	荻野 紀子				MIKI		垂水 奨			原ももこ			14:00							
	15												15								
	30	14:30～15：15				14:30～15：15		14:30～15：30 （有料）	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	14:30～15：15	11日、25日		30						
	45	 LES MILLS BODYBALANCE		たのしくエアロ		TAISHI	HIITtheBeat		フラダンス	Sintex®Tone & Reborn ～背骨と股関節の調律～	45										
	15:00	萩野 紀子		MIKI			垂水 奨		長谷川 薫	原ももこ	15:00										
	15								↑9/17（水）の開催				15								
	30																				30
	45																				45
	16:00																15:45～16：45	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				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				19：15～20：15			15								
	30	姿勢美人ヨガ	SORA			 LES MILLS BODYCOMBAT	パーペルシェイプ	格闘技 トレーニング クラス		 LES MILLS BODYATTACK	19：30～20：45	←9月は11日・ 25日行います。 定員6名	30								
	45	洋子			齋藤 真由子		SORA	代表		MANAMI	TRXサーキット		45								
	20:00												20:00								
	15				20：15～21：00		20：15～21：00				MIMI		15								
	30				 LES MILLS 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				齋藤 真由子		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																			

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。

におかげ様で3周年!!9月20日（土）3周年イベントCABOFES開催!!

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（9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										15
30	10:30～11：15			10:30～11：15		10:30～11：15（振替用）			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										15
30	11:30～12：15			11:30～12：15			ようこ			30
45	機能改善ヨガ			FATBURN EXTREME						45
12:00	NAOMI			翔里			12：00～12：45	9/28（日）12：00～13：00 ピラティス有料（ようこ） ¥2,000/10名		12:00
15							パーベルシェイブ		12:15～13：00	15
30	12：30～13：15	12:30～13：15		12:30～13：15	6日、20日 メガダンス 13日、27日 ZUMBA		SORA		TRXグループ	30
45	ヨガ有料 （12日、26日）	レディースキック		週替わりレッスン					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						フラダンス			45
14:00				KATTA			TOMOKO			14:00
15			14:15～15：00				14:30～15：15			15
30	14:30～15：15		TRXグループ	14:30～15：15	14:30～15：15		フラダンス（有料）			30
45			TAISHI		PNBフィットネス （party night boxing）	パーティ気分ですくエクササイズ♪ 暗闇の中で大音量の音楽に 合わせてノリノリでトレーニング♪ キックボクシング×カーディオ× 筋トレサーキットで効果絶大の NEWプログラム誕生!!	TOMOKO			45
15:00	ようこ			KATTA	SUGAR		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!!			15
30				15：30～16：15	15：30～16：15		※当日はイベント用のプログラムとなります。			30
45					レディースキック ※有料500円（6日・13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				※20日はイベントの為、お休みとなります。			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	6日→長谷川薫 やさしいフラダンス		・9/11（木）BODYATTACK→STRONGNATION（ようこ）			30
45				フラダンス 長谷川 薫	17日（水）14：30～15：15 スタジオCにて開催		・9/17（水）14：30～15：15 スタジオCにてフラダンス（長谷川）			45
17:00	17：00～18：00			※20日はイベントの為、お休みとなります。			休講／時間変更のお知らせ			17:00
15	KIDS KPOP			17：30～18：30	6日開催 有料60分 会員様：1,100円 ビジター：1,650円		9/12（金）・14（日）ようこレッスン			15
30	くらら			フラダンス（有料）			休講のお知らせ・・・			30
45				長谷川 薫			9/14（日）・28（日）フラダンス			45
18:00	18：00～19：00			CLOSE			※休館日・営業時間のお知らせ		9/15日（月）・30日（火）	18:00
15	KPOPダンス						LESSON予約QRサイト↓↓			15
30	くらら									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