

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（10月） 月～木

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。

NEWレッスンスタート!!JAZZダンス・サルセッションでますます充実のスタジオプログラム☆彡

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（10月） 金～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）				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				MIMI/ASUKA	11:00
15											15
30	11:30～12：15			11:30～12：15							30
45	機能改善ヨガ			FATBURN EXTREME							45
12:00	NAOMI			翔里							12:00
15											15
30	12：30～13：15			12:30～13：15		12:30～13：15			4日、18日 メガダンス 11日、25日 ZUMBA		12：00～12：45
45	ヨガ有料 （10日、17日）	レディースキック	週替わりレッスン			バーベルシェイプ		TRXグループ	15		
13:00	NAOMI	YUKARI	13:00～13：45	KATTA		SORA		TAISHI	30		
15			TRXグループ							45	
30	13:30～14：15		TAISHI	13:30～14：15		13:30～14：15			13:00		
45	YOKO'S FITNESS			 KATTA					15		
14:00						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） 12日、19日			30		
45			TAISHI		PNBフィットネス （party night boxing）	TOMOKO			45		
15:00	ようこ			KATTA	SUGAR	NEWインストラクターのお知らせ			15:00		
15	 ようこ					・金曜日19：30～20：30サルセッションKANAインストラクター			15		
30				15：30～16：15	15：30～16：15				30		
45				レディースキック ※有料500円（11日・25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					代行レッスンのお知らせ		15				
30			16：30～17：15	4日、18日→長谷川薫 やさしいフラダンス 11日、25日→MANAMI BODYATTACK	・5日（日）、10日（金）ようこZUMBA→AYANO		30				
45			週替りレッスン 長谷川 薫/MANAMI		10日（金）ZUMBA 13：30～14：15		45				
17:00		17：00～18：00			休講／時間変更のお知らせ		17:00				
15		KIDS KPOP			休講のお知らせ・・ 5日（日）・10（金）ようこレッスン 5日（日）・26日（日）フラダンス、5日バーベルシェイプ		15				
30		くらら		17：30～18：30	4日、18日開催 有料60分 会員様：1,100円 ビジター：1,650円			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			CLOSE						18:00	
15	KPOPダンス									15	
30	くらら			レッスン予約QRサイト↓↓						30	
45										45	
19:00										19:00	
15	↓NEWインストラクター↓									15	
30	19：30～20：30									30	
45										45	
20:00	KANA									20:00	
15										15	
30										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