

NEWレッスン水曜日19：15～ZUMBA STEP（ようこ）スタート!!フラダンス（長谷川）毎週水曜14：30～開催（スタジオB）												
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（11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											
15												15
30	10:30～11：15			10:30～11：15			10:30～11：15			10:30～11：15		30
45	 SAEKO			 KATTA			ベビーズブートキャンプ カラダほぐしヨガ			 AYANO	レディースキック	45
11:00							MIMI	不破 美貴子			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		30
45				TRX フレイル予防			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
12:00	ETSU			MIMI			MIMI	不破 美貴子		TOMOKO		MIMI
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		 KATTA			TRX フレイル予防	 SUGAR		フラダンス（有料） 6日、13日、20日 TOMOKO		TRX基本＆ ストレッチ
13:00		YUKARI					MIMI					MIMI
15												15
30	13:30～14：15			13:30～14：15				13:30～14：15	5日、19日 BODYATTACK 12日、26日 BODYCOMBAT	13:30～14：15	13日、27日	30
45	やさしいコアトレ			JAZZダンス				週替りレッスン 垂水 奨		リフレッシュヨガ		
14:00	荻野 紀子			MIKI						原ももこ		14:00
15												15
30	14:30～15：15			14:30～15：15			14:15～15：00	14:30～15：30 （有料）	※曜日変更↓	14:30～15：15		30
45	 荻野 紀子			シアターダンス			TRXグループ	HIITtheBeat	フラダンス	Sintex®Tone&Reborn ～背骨と股関節の調律～	13日、27日	45
15:00				MIKI			TAISHI	垂水 奨	長谷川 薫	原ももこ		15:00
15												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	Jr身体・アジリティー強化				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							↓NEWレッスン↓	19：00～20：00				45
19:00		19：00～19：45					19:15～20：00	格闘技 トレーニング クラス		19：15～20：15		19:00
15	19：15～20：00	ミットファイト		19：15～20：00			Zumba® Step	代表				15
30	姿勢美人ヨガ	SORA		 齋藤 真由子			ようこ			 MANAMI		30
45	洋子											45
20:00							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。			19：30～20：45	20:00
15				20：15～21：00			ピラティス			TRXサーキット	←11月は6日・ 20日行います。 定員6名	15
30				 齋藤 真由子			ようこ			MIMI		30
45												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。

NEWレッスン水曜日19：15～ZUMBA STEP（ようこ）スタート!!フラダンス（長谷川）毎週水曜14：30～開催（スタジオB）									
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（11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									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	11:00～11：45  ようこ		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			12：00～12：45 バーベルシェイプ	11/9（日）12：00～13：00 ピラティス有料（ようこ） ¥2,000/10名	12:00
15									15
30	12：30～13：15	12:30～13：15		12:30～13：15	1日、29日 メガダンス		SORA	12:15～13：00 TRXグループ	30
45	ヨガ有料 （14日、28日）	レディースキック		過替わりレッスン	8日、22日 ZUMBA			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			LES MILLS BODYJAM KATTA			フラダンス TOMOKO		45
14:00									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	パーティ気分で楽しくエクササイズ♪ 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!!	フラダンス（有料） 2日 TOMOKO		30
45			TAISHI	LES MILLS BODYCOMBAT KATTA	PNBフィットネス （party night boxing）				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									15
30				15：30～16：15 LES MILLS DANCE SUGAR	15：30～16：15 レディースキック ※有料500円（1日・8日） 代表				30
45							有料レッスンについての注意事項		45
16:00							・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、必ず連絡お願いします。		16:00
15							代行レッスンのお知らせ		15
30							・23日（日）ようこレッスン→NAOMI（10：00ヨガ、11：00尻トレ）		30
45							・28日（金）ようこZUMBA→AYANO		45
17:00	17：00～18：00			16：30～17：15 LES MILLS BODYATTACK MANAMI	8日、22日→MANAMI BODYATTACK		休講／時間変更のお知らせ		17:00
15	KIDS KPOP						休講のお知らせ・・・		15
30	くらら						16日（日）・28（金）ようこレッスン 23日（日）・27日（木）フラダンス		30
45							3日・24日（月）バレトン		45
18:00	18：00～19：00			CLOSE			休館日	11/15日（土）・30日（日）	18:00
15	KPOPダンス						レッスン予約QRサイト↓↓		15
30	くらら								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