

年末年始：12/28（日）～1/5（月）までお休みとなります。																							
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（12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	10:30～11：15  SAEKO			10:30～11：15  KATTA		10:30～11：15 ベビーズブートキャンプ	10:30～11：15 カラダほぐしヨガ			10:30～11：15  AYANO	10:30～11：15 レディースキック		15										
30															30								
45																			45				
11:00	11:30～12：15  ETSU		※赤い羽根共同募金 助成金事業（500円） 11:30～12：15 TRX フレイル予防 MIMI	11:30～12：15  KATTA		※赤い羽根共同募金 助成金事業（500円） 11：30～12：15 TRX フレイル予防 MIMI	11:30～12：15 リフレッシュエアロ	11:30～12：15 SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス				11:00											
15															15								
30																			30				
45										フラダンス		TRXサーキット	45										
12:00										TOMOKO		MIMI	12:00										
15														15									
30										12:30～13:15 フラダンス（有料） 11日、18日、25日 TOMOKO		12:30～13：15 TRX基本＆ ストレッチ MIMI	30										
45														45									
13:00														13:00									
15											11日、25日			15									
30	13:30～14：15			13:30～14：15			13:30～14：15	3日、17日 BODYATTACK 10日、24日 BODYCOMBAT	13:30～14：15						30								
45	やさしいコアトレ			JAZZダンス			過替りレッスン		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）	14:30～15：15	14:30～15：15				30										
45	 荻野 紀子			シアターダンス			TAISHI	HIITtheBeat	フラダンス	Sintex®Tone & Reborn ～背骨と股関節の調律～ 原ももこ	11日、25日		45										
15:00				MIKI			垂水 奨	長谷川 薫					15:00										
15													15										
30																	30						
45																	45						
16:00							15:45～16：45 ストリートJAZZ						16:00										
15													15										
30																				30			
45																				45			
17:00				17:00～17：45 Jr身体・アジリティー強化 SORA			17:00～17：45 Jr身体・アジリティー強化 SORA						17:00										
15	18：00～19：00 KPOPダンス ジュニア格闘技	18：00～19：00 ジュニア格闘技								18：00～19：00 ジュニア格闘技			15										
30																							30
45																							
19:00													19:00										
15	19：15～20：00 ミットファイト	19：00～19：45 ミットファイト					19:15～20：00 ピラティス ※フェイスタオル必要 ようこ	格闘技 トレーニング クラス 代表					15										
30	姿勢美人ヨガ	SORA		 齋藤 真由子						19：30～20：15  MANAMI	TRXサーキット	←12月は4日・ 18日行います。 定員6名	30										
45	洋子														45								
20:00															20:00								
15				20：15～21：00  齋藤 真由子			20：15～21：00 Zumba® Step ようこ				MIMI		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																						
22:00	CLOSE																						

- ①スタジオレッスンは予約制となっております。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。

年末年始：12/28（日）～1/5（月）までお休みとなります。																		
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（12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				10:30～11：15		10:30～11：15（振替用）			10:30～11：15 ベビーズブートキャンプ	15								
30	10:30～11：15			フローヨガ						30								
45	ストレッチ＆ マッサージ			洋子		MIMI				45								
11:00	NAOMI									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						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						45								
13:00	NAOMI	YUKARI	13:00～13：45	KATTA						6日、20日 メガダンス 13日、27日 ZUMBA			13:00					
15			TRXグループ										15					
30	13:30～14：15		TAISHI	13:30～14：15									30					
45	YOKO'S FITNESS			LES MILLS BODYJAM KATTA									45					
14:00			14:15～15：00										14:00					
15			TRXグループ	14:30～15：15	14:30～15：15					パーティ気分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!!	14:30～15：15	15						
30	14:30～15：15		TAISHI	LES MILLS BODYCOMBAT	PNBフィットネス （party night boxing）						フラダンス（有料）	30						
45	 ようこ			KATTA	SUGAR						TOMOKO	45						
15:00											NEWインストラクターのお知らせ		15:00					
15													15					
30				15：30～16：15	15：30～16：15								30					
45				LES MILLS DANCE	レディースキック ※有料500円（6日・20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	13日、27日→MANAMI BODYATTACK						・1日（月）バレトーンリズムダンス 12日（金）ようこZUMBAレッスン→SAEKO		30					
45				LES MILLS BODYATTACK MANAMI							・17日（水）ようこレッスン→KANA太極拳・サルセッション		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・・・ 12日（金）YOKO'S FITNESS 7日（日）・14日（木）フラダンス		15					
30	くらら										21日（日）バーベルシェイプ 25日（木）レディースキック		30					
45											開始時間変更のお知らせ・・・ 4日（木）ZUMBA→10時～10時45分		45					
18:00	18：00～19：00										休館日・年末年始 12/15日（月） 年末年始12/28～1/5までお休み		18:00					
15	KPOPダンス				CLOSE						15							
30	くらら											レッスン予約QRサイト↓↓		30				
45														45				
19:00														19:00				
15														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