

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(2月) 月~木

曜日	月			火			水			木			
	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
10:30~11:15	ZUMBA SAEKO			10:30~11:15 LES MILLS DANCE KATTA			10:30~11:15 ベビーズブートキャンプ MIMI	10:30~11:15 カラダほくしヨガ 不破 美貴子			10:30~11:15 ZUMBA AYANO	10:30~11:15 レディースキック SORA	
11:30~12:15	リズムダンス SAKURA	レディースキック (※2日・16日開催) SORA	TRX フレイル予防 MIMI	11:30~12:15 ZUMBA KATTA			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 不破 美貴子	11:30~12:15 SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス		11:30~12:15 フラダンス TOMOKO		11:30~12:15 TRXサーキット MIMI
12:30~13:15				12:30~13:15 MEGADANZ KATTA			12:30~13:15 TRX フレイル予防 MIMI	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP SUGAR			12:30~13:15 フラダンス(有料) 12日 TOMOKO		12:30~13:15 TRX基本& ストレッチ MIMI
13:30~14:15	やさしいコアトレ 荻野 紀子			13:30~14:15 JAZZダンス MIKI				13:30~14:15 週替りレッスン 垂水 奨	4日、18日 BODYATTACK 11日、25日 BODYCOMBAT		13:30~14:15 リフレッシュヨガ 原ももこ	5日、26日	
14:30~15:15	LES MILLS BODYBALANCE 荻野 紀子			14:30~15:15 シアターダンス MIKI			14:15~15:00 TRXグループ TAISHI	14:30~15:30 (有料) HIITtheBeat 垂水 奨	14:30~15:15 フラダンス 長谷川 薫		14:30~15:15 Sintex®Tone & Reborn ~背骨と股関節の調律~ 原ももこ	5日、26日	
15:45~16:45								15:45~16:45 ストリートJAZZ Nori					
17:00~17:45				17:00~17:45 Jr身体・アジリティ強化 SORA				17:00~17:45 Jr身体・アジリティ強化 SORA					
18:00~19:00	KPOPダンス くらら	ジュニア格闘技 代表・SORA						18:00~18:45 Jr身体・アジリティ強化 SORA	18:00~19:00 ジュニア格闘技 代表・SORA				
19:15~20:00	姿勢美人ヨガ 洋子	ミットファイト SORA		19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 齋藤 真由子				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				
20:15~21:00				20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 齋藤 真由子				20:15~21:00 Zumba® Step ようこ			19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK MANAMI	19:30~20:45 TRXサーキット MIMI	←2月は12日・ 26日行います。 定員6名
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。

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール (2月) 金～日

曜日	金			土			日			
	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 5 STRONG ようこ			10:00
15				↓NEWレッスン↓						15
30	10:30~11:15			10:30~11:15	7日、21日→サルセッション 14日→太極舞	10:30~11:15 (振替用)			10:30~11:15	30
45	ストレッチ& マッサージ			週替わりレッスン		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			KANA		MIMI			MIMI	11:00
15							11:00~11:45 ZUMBA ようこ	11:00~11:45 PNBフィットネス (party night boxing) SUGAR		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			12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP SUGAR			12:00
15										15
30	12:30~13:15	12:30~13:15		12:30~13:15	14日 メガダンス 7日、21日 ZUMBA		12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT SUGAR		12:15~13:00	30
45	ヨガ有料	レディースキック		週替わりレッスン					TRXグループ	45
13:00	NAOMI	YUKARI	13:00~13:45	KATTA					TAISHI	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			13:45~14:30 フラダンス			45
14:00							TOMOKO			14:00
15			14:15~15:00							15
30	14:30~15:15		TRXグループ	14:30~15:15			14:45~15:30 フラダンス (有料) ※8日			30
45	ZUMBA ようこ		TAISHI	LES MILLS BODYCOMBAT						45
15:00				KATTA			NEWインストラクターのお知らせ			15:00
15				↓NEWレッスン↓						15
30				15:30~16:15	15:30~16:15					30
45				リズムダンス	レディースキック ※有料500円 (14日・21日)					45
16:00				SAKURA	代表					16:00
15										15
30				16:30~17:15	14日→MANAMI BODYATTACK					30
45				LES MILLS BODYATTACK						45
17:00	17:00~18:00			MANAMI						17:00
15	KIDS KPOP									15
30	くらら									30
45										45
18:00	18:00~19:00									18:00
15	KPOPダンス									15
30	くらら									30
45										45
19:00										19:00
15										15
30	19:30~20:30									30
45	무지개 KANA									45
20:00										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



レッスン予約QRサイト↓↓

カボフィットネスクラブ 検索