

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（3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	
15													15	
30	10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15	10:30~11:15			10:30~11:15	10:30~11:15	30	
45							ベビーズブートキャンプ	カラダほくしヨガ				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		11:30~12:15	11:30~12:15	30	
45	リズムダンス	レディースキック (※2日・16日開催)	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	45
12:00	SAKURA	SORA	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			12:20~13:20		12:30~13:15	30
45							TRX フレイル予防				フラダンス (有料) 26日		TRX基本& ストレッチ	45
13:00				KATTA			MIMI	SUGAR			TOMOKO		MIMI	13:00
15														15
30	13:30~14:15			13:30~14:15			13:30~14:15	13:30~14:15	4日、18日 BODYATTACK 11日、25日 BODYCOMBAT		13:30~14:15	12日、26日		30
45	やさしいコアトレ			JAZZダンス			週替りレッスン				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			14:15~15:00	14:30~15:30 (有料)	14:30~15:15		14:30~15:15	12日、26日		30
45				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～			45
15:00	荻野 紀子			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						16:00
15								ストリートJAZZ						15
30								Nori						30
45														45
17:00				17:00~17:45			17:00~17:45	17:00~17:45						17:00
15				Jr身体・アジリティ強化			Jr身体・アジリティ強化	Jr身体・アジリティ強化						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・アジリティ強化	ジュニア格闘技						15
30	くらら	代表・SORA						代表・SORA						30
45														45
19:00		19:00~19:45					19:00~20:00	19:00~20:00						19:00
15		ミットファイト					19:15~20:00	格闘技 トレーニング クラス						15
30		SORA		19:15~20:00			LES MILLS BODYCOMBAT	ようこ	代表		19:30~20:15	19:30~20:45		30
45				齋藤 真由子										45
20:00							20:15~21:00	20:15~21:00			MANAMI	TRXサーキット	←3月は12日・ 26日行います。 定員6名	20:00
15														15
30				20:15~21:00			LES MILLS BODYBALANCE	Zumba® Step						30
45				齋藤 真由子				ようこ				MIMI		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。

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（3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								
15							10:00~10:45 5 STRONG ようこ		
30	10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15 (振替用) ベビーズブートキャンプ		10:30~11:15 ベビーズブートキャンプ
45	ストレッチ&マッサージ								
11:00	NAOMI			KANA			MIMI		MIMI
15				↓NEWレッスン↓				11:00~11:45 ZUMBA ようこ	11:00~11:45 PNBフィットネス (party night boxing) SUGAR
30	11:30~12:15			11:30~12:15					
45	機能改善ヨガ			太極舞					
12:00	NAOMI			KANA					
15								12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP SUGAR	
30	12:30~13:15	12:30~13:15		12:30~13:15					12:15~13:00 TRXグループ
45	有料レッスン ヨガ (6日、20日) ピラティス (13日)	レディースキック		週替わりレッスン	14日、28日 メガダンス 7日、21日 ZUMBA			12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT SUGAR	
13:00	NAOMI/ようこ	YUKARI	13:00~13:45	KATTA					
15			TRXグループ						
30	13:30~14:15		TAISHI	13:30~14:15					
45	YOKO'S FITNESS			LES MILLS BODYJAM KATTA					
14:00			14:15~15:00					13:45~14:30 フラダンス TOMOKO	
15			TRXグループ	14:30~15:15					
30	14:30~15:15		TAISHI	LES MILLS BODYCOMBAT				14:45~15:45 フラダンス (有料) *1日、8日、22日、29日	
45				KATTA					
15:00	ようこ								有料レッスンに関する注意事項
15									・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。
30				15:30~16:15	15:30~16:15				代行レッスンのお知らせ
45				リズムダンス	レディースキック *有料500円 (14日・28日)				AYANOレッスン→26日 (木) KANA (サルセッション)
16:00				SAKURA	代表				ようこレッスン→8日、27日 (金) AYANO (ZUMBA)
15									休講/時間変更のお知らせ
30									休講のお知らせ・・・ 1日ようこレッスン※イベント開催の為
45									8日 (日) ストロング 28日 (金) Yoko's フィットネス
17:00	17:00~18:00								11日 (水) ストリートJAZZ 12日 (木) ATTACK
15	KIDS KPOP								21日 (土) リズムダンス
30	くらら								5日・19日 (木) レディースキック 9日 (月) ミットファイト
45									開始時間変更のお知らせ・・・ 29日 (日) 9:30スタート (ストロング)、10:30~ZUMBA
18:00	18:00~19:00								休館日・年末年始 15日 (日)、31日 (火)
15	KPOPダンス								CLOSE
30	くらら								レッスン予約QRサイト↓↓
45									
19:00									
15									
30	19:30~20:30								
45									
20:00	KANA								
15									
30									
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。

※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

