

※新年度スタート!!※

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール (4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
10:30~11:15	ZUMBA			10:30~11:15 LESMILLS DANCE	ベビーズブートキャンプ	カラダほくしヨガ	10:30~11:15			10:30~11:15 ZUMBA	10:15~11:00 レディースキック		
11:00	SAEKO			KATTA	MIMI	不破 美貴子				AYANO	代表		
11:30~12:15	リズムダンス		※赤い羽根共同基金 助成金事業 (500円) 11:30~12:15 TRX フレイル予防 MIMI	11:30~12:15 ZUMBA	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 TRX フレイル予防 MIMI	11:30~12:15 SUGAR'S 結構ムエタイ フィットネス		11:30~12:15 フラダンス		11:30~12:15 TRXサーキット	
12:00	SAKURA			KATTA	MIMI	不破 美貴子				TOMOKO		12:00 MIMI	
12:30~13:15				12:30~13:15 MEGADANZ	12:30~13:15 TRX フレイル予防 MIMI	12:30~13:15 LESMILLS BODYPUMP				12:20~13:20 フラダンス (有料) 2日		12:30~13:15 TRX基本& ストレッチ	
13:00				KATTA		SUGAR				TOMOKO		13:00 MIMI	
13:30~14:15	やさしいコアトレ			13:30~14:15 JAZZダンス		13:30~14:15 週替りレッスン 垂水 奨	13:30~14:15 1日、29日 BODYATTACK 9日、22日 BODYCOMBAT			13:30~14:15 リフレッシュヨガ	(2日、16日)		
14:00	荻野 紀子			MIKI		垂水 奨				原ももこ		14:00	
14:30~15:15	LESMILLS BODYBALANCE			14:30~15:15 シアターダンス		14:30~15:30 TRXグループ TAISHI	14:30~15:30 (有料)	14:45~15:30 フラダンス		14:30~15:15 Sintex®Tone&Reborn ~背骨と股関節の調律~	(2日、16日)		
15:00	荻野 紀子			MIKI		垂水 奨		長谷川 薫		原ももこ		15:00	
16:00						15:45~16:45 ストリートJAZZ						16:00	
17:00						Nori	16:15~17:00 ATHELETE ACADEMY					17:00	
18:00	18:00~19:00 KPOPダンス							18:00~19:00 ジュニア格闘技				18:00	
19:00	くらら							代表				19:00	
19:15~20:00	↓ NEWレッスン ↓			19:15~20:00 LESMILLS BODYCOMBAT		19:15~20:00 格闘技						19:00	
20:00	19:30~20:00 LESMILLS BODYPUMP			SUGAR		19:15~20:00 ピラティス ※フェイスタオル必要		トレーニング クラス				20:00	
20:15~21:15	20:15~21:15 LESMILLS BODYCOMBAT			20:15~21:00 SUGAR		ようこ		代表				20:00	
21:00				20:15~21:00 LESMILLS BODYBALANCE		20:15~21:00 5 strong						21:00	
22:00				SUGAR		ようこ						22:00	

※最終レッスンを終了1時間後にCLOSEとなります

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)は休講とさせて頂きます。

←4月は9日・23日行います。定員6名

※新年度スタート!!※

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(4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		10:00	
15				↓開始時間変更			ピラティス ※フェイスタオル必要		15	
30	10:30~11:15			10:00~10:45		10:30~11:15 (銀髪用)	ようこ		30	
45	ストレッチ& マッサージ					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				↓開始時間変更			11:00~11:45	11:00~11:45	15	
30	11:30~12:15			11:00~11:45				PNBフィットネス (party night boxing)	30	
45	機能改善ヨガ			太極舞			ようこ	SUGAR	45	
12:00	NAOMI			KANA					12:00	
15							12:00~12:30		15	
30	12:30~13:15	12:30~13:15		12:30~13:15				12:15~13:00	30	
45	有料レッスン ヨガ(10日、24日) ピラティス	レディースキック ※有料500円(3日、10日、17日)		週替わりレッスン	11日、25日 メガダンス 4日、18日 ZUMBA		SUGAR	TRXグループ	45	
13:00	NAOMI/ようこ	代表	13:00~13:45	KATTA			12:45~13:30	TAISHI	13:00	
15			TRXグループ						15	
30	13:30~14:15		TAISHI	13:30~14:15			SUGAR		30	
45	YOKO'S FITNESS						13:45~14:30		45	
14:00				KATTA			フラダンス		14:00	
15			14:15~15:00				TOMOKO		15	
30	14:30~15:15		TRXグループ	14:30~15:15			14:45~15:45		30	
45			TAISHI				アスダンス (有料) ※10日、14日		45	
15:00	ようこ			KATTA			有料レッスンに関する注意事項		15:00	
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。		15	
30				15:30~16:15	15:30~16:15		代行レッスンのお知らせ		30	
45				リズムダンス	レディースキック ※有料500円(4日、18日)		1日ようこ-KANA(サルセーション・太極舞)・12日ようこ-NAOMI(尻トレ・ヨガ)		45	
16:00				SAKURA	代表		13日SAEKO(ZUMBA)-KANA(サルセーション)		16:00	
15							休講/時間変更のお知らせ		15	
30							休講のお知らせ・・・		30	
45							6日、25日SAKURA(リズムダンス)		45	
17:00	17:00~18:00	17:00~17:45					19日SUGAR(PUMP、コンバット)		17:00	
15	KIDS KPOP	ATHELETE ACADEMY					29日NORI(ストリートジャズ)		15	
30	くらら	三木					5日(フラダンス)		30	
45									45	
18:00	18:00~19:00						休館日・年末年始		18:00	
15	KPOPダンス						CLOSE		15	
30	くらら	18:00~18:45					15日(水)、30日(木)		30	
45		ATHELETE ACADEMY					レッスン予約QRサイト↓↓		45	
19:00		三木							19:00	
15						19:00				
30	19:30~20:30					20:00				
45						20:00				
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