

ゴールデンウィーク2日～6日はスタジオ休館日となっております。

# CABO FITNESS STUDIO プログラムスケジュール (5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	10:15～11:00	30
45	ZUMBA			LES MILLS DANCE			ベビーズブートキャンプ		SUGAR'S 暗闇ムエタイフィットネス		ZUMBA	レディースキック	45
11:00	SAEKO			KATTA			MIMI				AYANO	代表	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	30
45	リズムダンス			TRX フレイル予防			TRX フレイル予防		LES MILLS BODYJAM		フラダンス	TRXサーキット	45
12:00	SAKURA			KATTA			MIMI		SUGAR		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				MEGADANZ			TRX フレイル予防		LES MILLS BODYPUMP		フラダンス (有料) 2日	TRX基本&ストレッチ	45
13:00				KATTA			MIMI		SUGAR		TOMOKO	MIMI	13:00
15				↓NEWレッスン↓									15
30	13:30～14:15			13:30～14:15			13:30～14:15		20日 BODYATTACK 13日、27日 BODYCOMBAT		13:30～14:15	(14日、28日)	30
45	やさしいコアトレ			강아지			週替りレッスン		垂水 奨		リフレッシュヨガ		45
14:00	荻野 紀子			KANA			14:15～15:00		※↓時間変更		原ももこ		14:00
15				↓NEWレッスン↓									15
30	14:30～15:15			14:30～15:15			14:30～15:30 (有料)		14:45～15:30		14:30～15:15	(14日、28日)	30
45	LES MILLS BODYBALANCE			太極舞			TRXグループ		HIITtheBeat		Sintex®Tone & Reborn ~背骨と股関節の調律~		45
15:00	荻野 紀子			KANA			TAISHI		垂水 奨		原ももこ		15:00
15													15
30													30
45													45
16:00							15:45～16:45		ストリートJAZZ		16:15～17:00		16:00
15											ATHELETE ACADEMY		15
30											垂水 奨		30
45													45
17:00													17:00
15													15
30													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	↓NEWレッスン↓												19:00
15				19:15～20:00			19:15～20:00		格闘技 トレーニング クラス				15
30	19:30～20:00			LES MILLS BODYCOMBAT			ピラティス ※フェイスタオル必要		ようこ		19:30～20:45		30
45	LES MILLS BODYJAM			齋藤 真由子					代表				45
20:00	SUGAR												20:00
15	20:15～21:15			20:15～21:00			20:15～21:00						15
30	LES MILLS BODYCOMBAT			LES MILLS BODYBALANCE			STRONG						30
45	SUGAR			齋藤 真由子			ようこ						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急速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。

←5月は7日・21日行います。定員6名

ゴールデンウィーク2日～6日はスタジオ休館日となっております。

# CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール (5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 (振替用)	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		10:30～11:15	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(8日、22日) ピラティス	レディースキック ※有料500円 (22日、29日)		週替わりレッスン	9日、23日 メガダンス 16日、30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				フラダンス (有料) ※10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 (23日、30日)		29日ようこ→AYANO (ZUMBA)		45
16:00				SAKURA	代表		16日KANA (サルセッション) →SAEKO (ZUMBA)		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							11日、16日SAKURA (リズムダンス) 16日KANA (太極舞), 19日 (火) KANA (サルセッション、太極舞) 17日、24日、27日 (フラダンス) 28日 (レディースキック)		45
17:00	17:00～18:00	17:00～17:45					休館日・年末年始		17:00
15	KIDS KPOP	ATHELETE ACADEMY					2日 (土)～6日 (水)、15日 (水)、30日 (木)		15
30	くらら	三木					CLOSE		30
45							LESSON予約QRサイト↓↓		45
18:00	18:00～19:00	18:00～19:00							18:00
15	KPOPダンス	ジュニア格闘技							19:00
30	くらら	代表						15	
45								30	
19:00								15	
30	19:30～20:30							30	
45								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急速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