

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（8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									↓NEWレッスン↓ 9:40～10：25			10:00			
15		3日、17日BODYJAM 10日、24日ZUMBA											15			
30	10:30～11：15			10:30～11：15			10:30～11：15			10:30～11：15	10:15～11：00		30			
45											レディースキック		45			
11:00	SAEKO			KATTA			SUGAR			AYANO	代表		11:00			
15				※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）			※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）						15			
30	11:30～12：15			11：30～12：15（有料）			11：30～12：15（有料）			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					フラダンス	11:30～12：15	45		
12:00	SAKURA			MIMI			SUGAR			TOMOKO		TRXサーキット	12:00			
15						※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）								15		
30				12：30～13：15			12：30～13：15			12:20～13:20（有料）		12:30～13：15	30			
45							TRX フレイル予防					フラダンス	45			
13:00				KATTA			SUGAR			TOMOKO		MIMI	13:00			
15											(6日、20日)		15			
30	13:30～14：15			13:30～14：15			13:30～14：15	13:30～14：15		13:30～14：15			30			
45	やさしいコアトレ						週替りレッスン 5日、19日ATTACK 26日COMBAT	SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス		リフレッシュヨガ			45			
14:00	荻野 紀子			KANA			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		30				
45				太極舞			HIITtheBeat	14：45～15：30		Sintex®Tone & Reborn ～背骨と股関節の調律～		45				
15:00	荻野 紀子			KANA			垂水 奨	フラダンス		原ももこ		15:00				
15								長谷川 薫					15			
30													30			
45							15:45～16：45						45			
16:00							ストリートJAZZ						16:00			
15							Nori	16:15～17：00					15			
30								ATHELETE ACADEMY					30			
45								垂水 奨					45			
17:00							17:00～17：45						17:00			
15							ATHELETE ACADEMY						15			
30							垂水 奨						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								19：00～20：00					19:00			
15	19：30～20：15			19：15～20：00			19:15～20：00	格闘技 トレーニング クラス					15			
30	週替りレッスン						ピラティス ※フェイスタオル必要					19：30～20：45	30			
45	SUGAR			齋藤 真由子			ようこ	代表				TRXサーキット	45			
20:00													20:00			
15				20：15～21：00			20：15～21：00				MIMI	15				
30												30				
45				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（8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			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		10:30～11：15	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	11:00～11：45		MIMI	11:00											
15				↓開始時間変更						15											
30	11:30～12：15			11：00～11：45						30											
45	機能改善ヨガ			太極舞						45											
12:00	NAOMI			KANA			12：00～12：30			12:00											
15									12:15～13：00	15											
30	12：30～13：15			12:30～13：15			SUGAR		TRXグループ	30											
45	有料レッスン ヨガ ピラティス			週替わりレッスン			12：45～13：30		TAISHI	45											
13:00	NAOMI/ようこ			13:00～13：45						13:00											
15				TRXグループ			SUGAR			15											
30	13:30～14：15			TAISHI						30											
45	YOKO'S FITNESS						13:45～14：30			45											
14:00										14:00											
15				KATTA			フラダンス			15											
30	14:30～15：15			14:15～15：00			TOMOKO			30											
45				TRXグループ			14：45～15：45			45											
15:00	ようこ			TAISHI			フラダンス（有料） ※9日、23日、30日			15:00											
15				KATTA			※スタジオ注意事項			15:00											
30							・インストラクターの準備などがありますので、基本10分前までスタジオ内への入室はご遠慮下さい。			15											
45							代行レッスン及び開始時間変更のお知らせ			30											
16:00	16：00～17：00						10日（月）10：00～10：45ZUMBA、11：00～11：30ストロング代行			45											
15	KIDS KPOP						17日（月）SAEKOレッスン→KANA			16:00											
30	くらら						休講／時間変更のお知らせ			15											
45							10日（月）さくらレッスン 30日（日）ようこレッスン			30											
17:00		17:00～17：45								45											
15		ATHELETE ACADEMY		※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			イベントのお知らせ			15											
30		三木		CLOSE			8/11日（火）ストロングネーション（KATTA）11：15～12：15			30											
45							8/12日（水）BODYCOMBAT（SUGAR・垂水・齋藤）12：00～13：00			45											
18:00	18：00～19：00	18：00～19：00					8/12日（水）ZUMBA（SUGAR・AYANO・SAEKO）14：00～15：30			18:00											
15	KPOPダンス	ジュニア格闘技					CABOスタジオ4周年イベントのお知らせ・・・10月3日（土）・4日（日）予定			15											
30	くらら	代表					お盆休みのお知らせ・・・8/11日（火）～16日（日）			30											
45										45											
19:00							休館日・年末年始			19:00											
15							11日（火）～16日（日）・31日（月）			15											
30	19：30～20：30						レッスン予約は こちらのQRから 			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下さい。

カボフィットネスクラブ 検索