

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（6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 | 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 | | 11:30~12:15 | 30 |
| 45 | リズムダンス | | TRX フレイル予防 MIMI | ZUMBA | | TRX フレイル予防 MIMI | | 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 MIMI | | LES MILLS BODYPUMP | | フラダンス (有料) | | 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 | | 13:30~14:15 | | | 30 |
| 45 | やさしいコアトレ | | | 태권도 | | 週替りレッスン | | 3日、17日 BODYATTACK 10日、24日 BODYCOMBAT | | リフレッシュヨガ | (11日、25日) | | 45 |
| 14:00 | 荻野 紀子 | | | KANA | | 垂水 奨 | | ※↓時間変更 | | 原もこ | | | 14:00 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | 14:30~15:15 | | | 14:30~15:15 | | 14:30~15:30 (有料) | | 14:45~15:30 | | 14:30~15:15 | | | 30 |
| 45 | LES MILLS BODYBALANCE | | | 太極舞 | | TAISHI | | HIITtheBeat | | フラダンス | (11日、25日) | | 45 |
| 15:00 | 荻野 紀子 | | | KANA | | 垂水 奨 | | 長谷川 薫 | | Sintex*Tone&Reborn ~背骨と股関節の調律~ | | 原もこ | 15:00 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | 16:15~17:00 | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | ATHELETE ACADEMY | | | 45 |
| 17:00 | | | | | | | | | | 垂水 奨 | | | 17:00 |
| 15 | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 18:00 | 18:00~19:00 | | | 19:15~20:00 | | 19:15~20:00 | | 19:00~20:00 | | 19:00~20:00 | | | 18:00 |
| 15 | KPOPダンス | | | LES MILLS BODYCOMBAT | | LES MILLS BODYCOMBAT | | 格闘技 トレーニング クラス | | | | | 15 |
| 30 | くらら | | | 齋藤 真由子 | | ピラティス ※フェイスタオル必要 | | ようこ | | 代表 | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | | | | | | 45 |
| 19:00 | 19:30~20:15 | | | 20:15~21:00 | | 20:15~21:00 | | 20:15~21:00 | | | | | 19:00 |
| 15 | LES MILLS BODYJAM | | | LES MILLS BODYBALANCE | | LES MILLS BODYBALANCE | | STRONG | | | | | 15 |
| 30 | SUGAR | | | 齋藤 真由子 | | ようこ | | | | | | | 30 |
| 45 | ↓NEWレッスン! | | | | | | | | | | | | 45 |
| 20:00 | 20:30~21:15 | | | 20:15~21:00 | | 20:15~21:00 | | 20:15~21:00 | | | | | 20:00 |
| 15 | ZUMBA | | | LES MILLS BODYBALANCE | | ようこ | | | | | | | 15 |
| 30 | SUGAR | | | 齋藤 真由子 | | | | | | | | | 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。

- 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。

←6月は4日・18日行います。定員6名

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(6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 ※フェスタール必要 | | 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 | | 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 | | | ようこ | | 30 | |
| 45 | 機能改善ヨガ | | | 太極舞 | | | | | 45 | |
| 12:00 | NAOMI | | | KANA | | | 12:00~12:30 | | 12:00 | |
| 15 | | | | | | | | | 15 | |
| 30 | 12:30~13:15 | 12:30~13:15 | | 12:30~13:15 | | | SUGAR | 12:15~13:00 | 30 | |
| 45 | 有料レッスン ヨガ(6日、19日) ピラティス | レディースキック ※有料500円(19日) | | 週替わりレッスン | 6日、20日 ZUMBA 13日、27日 メガダンス | | 12:45~13:30 | TRXグループ | 45 | |
| 13:00 | NAOMI/ようこ | 代表 | | KATTA | | | | | 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 | | | | KATTA | | | フラダンス | | 14:00 | |
| 15 | | | | | | | TOMOKO | | 15 | |
| 30 | 14:30~15:15 | | | TRXグループ | | | 14:45~15:45 | | 30 | |
| 45 | | | | TAISHI | | | フラダンス(有料) ※7日、21日、28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 | | 代行レッスン及び開始時間変更のお知らせ | | 30 | |
| 45 | | | | リズムダンス | レディースキック ※有料500円(13日、27日) | | 7日(日)ようこ→SAEKO(ZUMBA) ※ピラティスは休講 | | 45 | |
| 16:00 | | | | SAKURA | 代表 | | 時間変更→23日(火)KATTA10時~レズミルズダンス・11時~ZUMBA | | 16:00 | |
| 15 | | | | | | | 休講/時間変更のお知らせ | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 休講のお知らせ・・ 6日(土)、13日(土)SAKURA(リズムダンス) | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 7日(日)ようこ(ピラティス)・28日(ピラティス・ZUMBA) | | 45 | |
| 17:00 | 17:00~18:00 | 17:00~17:45 | | | | | 4日(木)TRXサーキット・基本&ストレッチ、夜は開催 | | 17:00 | |
| 15 | KIDS KPOP | ATHELETE ACADEMY | | | | | 10日(水)NORI(ストリートジャズ)/20日(土)太極舞 | | 15 | |
| 30 | くらら | 三木 | | | | | 23日(火)KATTA(メガダンス) | | 30 | |
| 45 | | | | | | | | | 45 | |
| 18:00 | 18:00~19:00 | 18:00~19:00 | | | | | 休館日・年末年始 | | 18:00 | |
| 15 | KPOPダンス | ジュニア格闘技 | | | | | 15日(月)、30日(火) | | 15 | |
| 30 | くらら | 代表 | | | | | CLOSE | | 30 | |
| 45 | | | | | | | | | 45 | |
| 19:00 | | | | | | | レッスン予約QRサイト↓↓ | | 19:00 | |
| 15 | | | | | | | | | 15 | |
| 30 | 19:30~20:30 | | | | | | | | 20:00 | |
| 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ください。

カボフィットネスクラブ 検索