

CABOスタジオ4周年イベントを9月26日(土)開催予定しております♪

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(7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									↓NEWレッスン! 9:40~10:25		10:00
15							↓NEWレッスン!			Fithop		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	ZUMBA		ZUMBA	レディースキック	45
11:00	SAEKO			KATTA			MIMI	SUGAR		AYANO	代表	11:00
15												15
30	11:30~12:15			11:30~12:15			11:30~12:15 (有料)	11:30~12:15		11:30~12:15		30
45	リズムダンス			ZUMBA			TRX フレイル予防	LES MILLS BODYJAM		フラダンス		45
12:00	SAKURA			KATTA			MIMI	SUGAR		TOMOKO		12:00
15												15
30				12:30~13:15			12:30~13:15 (有料)	12:30~13:15		12:20~13:20 (有料)		30
45				MEGADANZ			TRX フレイル予防	LES MILLS BODYPUMP		フラダンス		45
13:00				KATTA			MIMI	SUGAR		TOMOKO		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	13:30~14:15		30
45	やさしいコアトレ			PIERCE			週替りレッスン 1日、29日ATTACK 8日、22日COMBAT		SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス	リフレッシュヨガ	(9日、23日)	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			14:15~15:00 (有料)	14:30~15:30 (有料)		14:30~15:15		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~	(9日、23日)	45
15:00	荻野 紀子			KANA			TAISHI	垂水 奨	14:45~15:30	原ももこ		15:00
15												15
30												30
45												45
16:00								15:45~16:45		長谷川 薫		16:00
15								ストリートJAZZ				15
30								Nori	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											18:00
15	KPOPダンス											15
30	くらら											30
45												45
19:00												19:00
15	19:30~20:15			19:15~20:00				19:15~20:00	19:00~20:00			15
30	LES MILLS BODYJAM			LES MILLS BODYCOMBAT				ピラティス *フェイスタオル必要	格闘技 トレーニング クラス			30
45	SUGAR			齋藤 真由子				ようこ	代表			45
20:00	↓NEWレッスン!											20:00
15	20:30~21:15			20:15~21:00				20:15~21:00				15
30	ZUMBA			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											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。

←7月は
2日・16日行います。
定員9名

CABOスタジオ4周年イベントを9月26日(土)開催予定しております♪

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(7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			
15				↓開始時間変更			ピラティス ※フェイスタオル必要			
30	10:30～11:15			10:00～10:45		10:30～11:15 (振替用)	ようこ		10:30～11:15	
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	
11:00	NAOMI			KANA		MIMI	11:00～11:45		MIMI	
15				↓開始時間変更						
30	11:30～12:15			11:00～11:45						
45	機能改善ヨガ			太極舞						
12:00	NAOMI			KANA			12:00～12:30			
15										
30	12:30～13:15			12:30～13:15			SUGAR		12:15～13:00	
45	有料レッスン ヨガ ピラティス			18日 ZUMBA 11日、25日 メガダンス			12:45～13:30		TRXグループ	
13:00	NAOMI/ようこ		13:00～13:45	KATTA					TAISHI	
15			TRXグループ				SUGAR			
30	13:30～14:15		TAISHI	13:30～14:15						
45	YOKO'S FITNESS						13:45～14:30			
14:00				KATTA			フラダンス			
15							TOMOKO			
30	14:30～15:15		14:15～15:00				14:45～15:45			
45			TRXグループ	14:30～15:15			フラダンス(有料) ※12日、26日			
15:00	ようこ		TAISHI				※スタジオ注意事項			
15				KATTA			・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。			
30							代行レッスン及び開始時間変更のお知らせ			
45				15:30～16:15	15:30～16:15		12日、26日(日)ようこ→SAEKO(ZUMBA)※ピラティスは休講、17日(金)ようこ→あやの			
16:00	16:00～17:00			リズムダンス	レディースキック ※有料500円(18日、25日)		19日(日)ようこ→SUGAR(ZUMBA)			
15	KIDS KPOP			SAKURA	代表		休講/時間変更のお知らせ			
30	くらら						4日(土)KATTAレッスン、KANAレッスン、SAKURAレッスン			
45							5日(日)フラダンス			
17:00		17:00～17:45		※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			12日(日)、19日(日)、26日(日)ようこピラティス			
15		ATHELETE ACADEMY		CLOSE			17日(金)フィットネス、1			
30		三木					16日(木)、30日(木)FITHOP			
45							28日(火)TRXフレイル予防(MIMI)			
18:00	18:00～19:00	18:00～19:00					30日(木)TRXサーキット(MIMI)、TRX基本&ストレッチ(MIMI)			
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・・・9月26日(土)予定			
30	くらら	代表					お盆休みのお知らせ・・・8/11日(火)～16日(日)			
45							休館日・年末年始			
19:00							4日(土)、15日(水)、31日(金)			
15							レッスン予約は こちらのQRから 			
30	19:30～20:30									
45										
20:00	KANA									
15							※連絡事項などはHPまたはフロントにてご確認下さい。			
30							カボフィットネスクラブ 検索			
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下さい。

カボフィットネスクラブ 検索