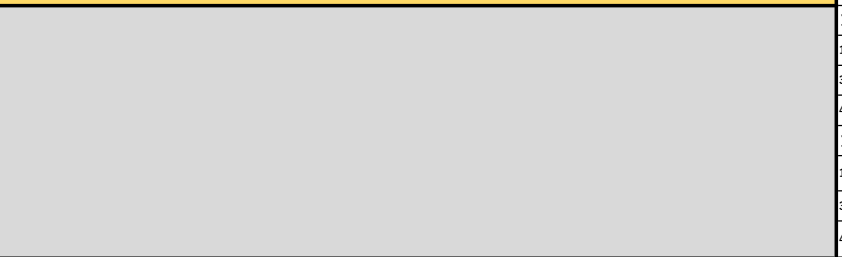


CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（9月） 月～木																			
曜日	月			火			水			木			曜日						
時間帯	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	時間帯						
9:15										OPEN			9:15						
10:00	OPEN									9:40～10：25			10:00						
15	10:30～11：15						不破インストラクター 復帰します❀						15						
30							10:30～11：15			10:30～11：15			30						
45							ベビーズブートキャンプ			カラダほぐしヨガ			45						
11:00							MIMI			不破 美貴子			11:00						
15							※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）			11：30～12：15（有料）			11:30～12：15	11:30～12：15	15				
30	11:30～12：15	※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）	11：30～12：15（有料）	11:30～12：15	11:30～12：15	11:30～12：15	SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス	10:15～11：00 レディースキック 代表		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	リフレッシュエアロ				フラダンス TOMOKO	TRXサーキット	45							
12:00	SAKURA		MIMI	KATTA	MIMI	不破 美貴子					MIMI	12:00							
15							※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）						15						
30							12：30～13：15（有料）			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 TOMOKO	TRX基本＆ ストレッチ	45				
13:00	KATTA		MIMI	SUGAR									13:00						
15							13:30～14：15	14：45～15：30	フラダンス 長谷川 薫	13:30～14：15	(24日)		15						
30							13:30～14：15			週替りレッスン 2日、16日ATTACK 9日、23日COMBAT 垂水 奨			リフレッシュヨガ	13:30～14：15	30				
45							太極舞								原ももこ	45			
14:00							荻野 紀子			KANA						14:00			
15										14:30～15：15			14:30～15：30 （有料）			15			
30			HIITtheBeat	14：45～15：30	14:30～15：15	(24日)				30									
45	KANA		垂水 奨	フラダンス	Sintex® Tone & Reborn ～背骨と股関節の調律～	45													
15:00				長谷川 薫	原ももこ	15:00													
15														15					
30																	30		
45																	45		
16:00														15:45～16：45			16:00		
15														ストリートJAZZ			15		
30														Nori	16:15～17：00			30	
45															ATHELETE ACADEMY			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							↓NEWレッスン↓						19:00						
15	19：30～20：15		19：15～20：00		19:15～20：00		19：00～20：00		15										
30					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		19：30～20：45	←9月は 10日・24日行います。 定員9名	30									
45	SUGAR		齋藤 真由子		ようこ	代表				45									
20:00								↓NEWレッスン↓				20:00							
15								20：15～21：00					15						
30													30						
45								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土曜・日曜・祝日は最終レッスン終了後にCLOSE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。

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（9月） 金～日

曜日	金			土			日			曜日					
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	時間帯					
9:30							OPEN			9:30					
10:00	OPEN						10：00～10：45			10:00					
15				↓開始時間変更 10:00～10：45					15						
30				10:30～11：15		10:30～11：15（振替用）	ようこ（20日のみ開催）		10:30～11：15	30					
45				ストレッチ＆ マッサージ		太極舞	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							30				
45				機能改善ヨガ		KANA					45				
12:00				NAOMI					12：00～12：30		12:00				
15											15				
30				12：30～13：15		12:30～13：15			SUGAR		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		45				
13:00				NAOMI/ようこ		KATTA					13:00				
15									SUGAR		15				
30				13:30～14：15		13:30～14：15					30				
45				YOKO'S FITNESS					13:45～14：30		45				
14:00						KATTA			フラダンス TOMOKO		14:00				
15									14：45～15：45		15				
30				14:30～15：15		14:30～15：15			フラダンス（有料）		30				
45											45				
15:00				ようこ		KATTA					15:00				
15									※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります			15			
30									CLOSE			30			
45											45				
16:00	16：00～17：00			※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります							16:00				
15	KIDS KPOP			CLOSE							15				
30				※スタジオ注意事項							30				
45				・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。							45				
17:00				代行レッスン及び開始時間変更のお知らせ							17:00				
15				9/4（金）NAOMIレッスン→ようこ（ヨガ・ピラティス）							15				
30				9/10（木）リフレッシュヨガ→TRXストレッチ（MIMI）							30				
45				9/12（土）KATTAレッスン→ZUMBA（KANAKO）、バーベルFIT（MIMI）、TRXストレッチ（MIMI）							45				
18:00	18：00～19：00			9/21（月）リズムダンス→ストロングネーション（SAEKO）							18:00				
15	KPOPダンス			9/23（水）ストリートJAZZ→ストリートダンス（HIRARI）							15				
30				休講／時間変更のお知らせ							30				
45				9/13（日）、27（日）フラダンス							45				
19:00				9/10（木）SINTEX							19:00				
15	19：15～20：00										15				
30											30				
45	SUGAR										45				
20:00											20:00				
15	20：15～21：00										15				
30											30				
45	SUGAR										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				

レッスン予約は
こちらのQRから



- 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。

レッスン予約は
こちらのQRから



カボフィットネスクラブ 検索