

10月3日（土）・4日（日）はイベント開催♪

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（10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		10:00～10:30	10:00	
15	10:30～11：15  SAEKO					10：00～10：30 ベビーズヨガ						ベビーズフリー	15	
30				10:30～11：15		10:30～11：15	10:30～11：15			10:30～11：15	10:15～11：00	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				レディースキック (1日・8日・22日)	ベビーズブート キャンプ	45	
11:00				KATTA		MIMI	不破 美貴子			AYANO	代表	MIMI	11:00	
15	11:30～12：15 リズムダンス SAKURA												15	
30				11:30～12：15			11:30～12：15	11:30～12：15					11:30～12：15	30
45							リフレッシュエアロ	SUGAR'S 暗闇ムエタイ フィットネス		フラダンス			45	
12:00				KATTA			不破 美貴子		TOMOKO				12:00	
15													15	
30													12:20～13:20 (有料)	30
45				12：30～13：15					フラダンス				45	
13:00				KATTA			SUGAR		TOMOKO				13:00	
15	13:30～14：30  荻野 紀子												15	
30				13:30～14：15		13:30～14：15		13:30～14：15		13:30～14：15			30	
45				太極舞				リフレッシュヨガ	(8日・24日)				45	
14:00				KANA		SUGAR		原ももこ					14:00	
15													15	
30				14:30～15：15									14:30～15：15	30
45						14：45～15：30		Sintex®Tone & Reborn ～背骨と股関節の調律～	(8日・24日)				45	
15:00				KANA		長谷川 薫		原ももこ					15:00	
15													15	
30														30
45														45
16:00														
15	17：00～18：00 中学生女子筋トレ部活 MIMI												15	
30				17:00～17：45									30	
45				ATHELETE ACADEMY 垂水 奨									45	
18:00													18:00	
15	18：00～19：00												15	
30	KPOPダンス									30				
45	くらら									45				
19:00										19:00				
15	19：15～20：00												15	
30				TRX会員		19:15～20：00	格闘技 トレーニングクラス	TRX会員	15					
45	垂水 奨			TRX筋トレ (上半身)			ようこ	代表	TRXYOGA	30				
20:00				※非会員の方1,100円		齋藤 真由子			※非会員の方1,100円	45				
15	20:15～21：15												15	
30	HIITtheBeat			TRX会員		20：15～21：00			TRX会員	20:00				
45	垂水 奨			TRXYOGA		20：15～21：00			TRX筋トレ (下半身)	15				
21:00				※非会員の方1,100円			ようこ		※非会員の方1,100円	30				
22:00	※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります 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）は休講とさせていただきます。

10月3日（土）・4日（日）はイベント開催♪

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（10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				10:00～10：45		10:30～11：15（振替用）	ベビーズブートキャンプ			15
30	10:30～11：15			太極舞		ベビーズブートキャンプ	MIMI			30
45	ストレッチ&マッサージ			KANA		MIMI				45
11:00	NAOMI			11：00～11：45			11:00～11：45 🧘 ZUMBA SUGAR			11:00
15				🧘 KANA						15
30	11:30～12：15						12：00～12：30			30
45	機能改善ヨガ			12:30～13：15			LES MILLS BODYPUMP			45
12:00	NAOMI			週替わりレッスン			SUGAR			12:00
15				KATTA			12：45～13：30			15
30	12：30～13：15						LES MILLS BODYCOMBAT			30
45	有料レッスン ヨガ/ピラティス			13:30～14：15			SUGAR			45
13:00	NAOMI/ようこ									13:00
15				LES MILLS BODYJAM			13:45～14：30			15
30	13:30～14：15			KATTA			フラダンス TOMOKO			30
45	YOKO'S FITNESS			14:30～15：15			14：45～15：45			45
14:00				LES MILLS BODYCOMBAT			フラダンス（有料）			14:00
15				KATTA						15
30	14:30～15：15									30
45	🧘 ZUMBA			15：30～16：15						45
15:00	ようこ			レディースキップ ※有料500円（3日、17日）						15:00
15				代表						15
30										30
45										45
16:00	16：00～17：00									16:00
15	KIDS KPOP									15
30										30
45	くらら									45
17:00		17:00～17：45								17:00
15		ATHELETE ACADEMY								15
30		三木								30
45										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								15
30		代表								30
45	くらら									45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
20:00										20:00
15	20：15～21：15									15
30	🧘 BODYJAM									30
45										45
21:00	SUGAR	※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

レッスン予約は
こちらのQRから

