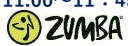


CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（11月） 月～木													
曜日	月			火			水			木			曜日
時間帯	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	スタジオB	スタジオC	時間帯
9:15										OPEN			9:15
10:00	OPEN									9:40～10：25		10:00～10:30	10:00
15	10:30～11：15  SAEKO ↓NEWレッスン↓ 11:30～12：15 リフレッシュヨガ 荻野 紀子					10：00～10：30 ベビーズヨガ					10:00～10:30 ベビーズフリー	15	
30				10:30～11：15		10:30～11：15	10:30～11：15		30				
45				 KATTA		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									15				
30				11:30～12：15		11:30～12：15	11:30～12：15		30				
45				 KATTA			リフレッシュエアロ		45				
12:00							不破 美貴子		12:00				
15									15				
30				12:30～13：15		12：30～13：15	※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）		30				
45	リズムダンス	 KATTA	12：30～13：15（有料）	45									
13:00	SAKURA		TRX フレイル予防	13:00									
15			MIMI	15									
30			TRX 基本&ストレッチ	13:30～14：15	30								
45			13：30～14：15（有料）	太極舞	45								
14:00			有料（1,100円）	KANA	14:00								
15			MIMI		15								
30				14:30～15：15	30								
45				 KANA	45								
15:00					15:00								
15					15								
30					30								
45			45										
16:00			15：30～16：30	16:00									
15			ベビーズフリー	15									
30				30									
45				45									
17:00	17：00～18：00			17:00									
15	中学生女子筋トレ部活	17:00～17：45		15									
30		ATHELETE ACADEMY		30									
45	MIMI	垂水 奨		45									
18:00	18：00～19：00			18:00									
15	KPOPダンス			15									
30				30									
45	くらら			45									
19:00		19：30～20：00		19:00									
15	19：15～20：00	TRX会員	19：15～20：00	15									
30		TRX筋トレ（上半身）		30									
45	垂水 奨	※非会員の方1,100円	齋藤 真由子	45									
20:00	※有料レッスン	TRX会員		20:00									
15	20:15～21：15	TRXYOGA	20：15～21：00	15									
30	HIITtheBeat	※非会員の方1,100円		30									
45	垂水 奨		齋藤 真由子	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）は休講とさせていただきます。

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（11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		10：00～11：15	10:00	
15		13日、27日 ZUMBAGOLD 20日 ZUMBA		10:00～10：45	7日・21日 ZUMBA 14日・28日 メガダンス		ベビーズブートキャンプ		15		
30	10:30～11：15			太極舞		10:30～11：15（振替用）			ようこ	30	
45	ストレッチ＆ マッサージ			KANA		ベビーズブートキャンプ				45	
11:00	NAOMI			11：00～11：45		MIMI	11:00～11：45 		MIMI	11:00	
15							ようこ			15	
30	11:30～12：15								※赤い羽根共同募金助成金事業（500円）	30	
45	機能改善ヨガ			KANA			12：00～12：30		12：00～12：30	45	
12:00	NAOMI								TRX 体幹 （フレイル予防）	12:00	
15				↓NEWレッスン↓			SUGAR		MIMI	15	
30	12：30～13：15			12:30～13：15		7日・21日 ZUMBA 14日・28日 メガダンス	12：45～13：30			30	
45	有料レッスン ヨガ/ピラティス			過替わりレッスン						45	
13:00	NAOMI/ようこ			KATTA			SUGAR			13:00	
15	↓NEWレッスン↓									15	
30	13:30～14：15			13:30～14：15			13:45～14：30			30	
45	アイソレ+ピラティス						フラダンス			45	
14:00	ようこ			KATTA			TOMOKO			14:00	
15							14：45～15：45			15	
30	14:30～15：15			14:30～15：15		7日・21日 ストロングネーション 14日・28日 BODYCOMBAT	フラダンス（有料）			30	
45				過替わりレッスン						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			イベントのお知らせ			16:00	
15	KIDS KPOP			CLOSE						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										30	
45	くらら	代表								45	
19:00										19:00	
15										15	
30										30	
45										45	
20:00										20:00	
15	20：15～21：15								15		
30									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	

休館日・年末年始

15日（日）・30日（月）

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

