CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール（11月）

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
時間帯	スタジオA	B	スタジオC	スタジオA	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	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオA	B	スタジオC	時間帯
9:15											OPEN						OPEN			OPEN		9:30
10:00	OPEN									Fithop AYANO 9:40～10:25	レディースキック 代表 10:15～11:00 開催日 12日・19日	ベビーズフリー 10:00～10:30				太極舞 KANA 10:00～10:45			STRONG ようこ 10:00～10:45		ベビーズブートキャンプ MIMI 10:00～11:15	10:00
11:00	ZUMBA SAEKO 10:30～11:15			LesMILLS DANCE KATTA 10:30～11:15		ベビーズヨガ 10:00～10:30 / ベビーズブートキャンプ MIMI 10:30～11:15	カラダほぐしヨガ 不破 美貴子 10:30～11:15			ZUMBA AYANO 10:30～11:15		ベビーズブートキャンプ MIMI 10:30～11:15	ストレッチ＆マッサージ NAOMI 10:30～11:15			e-yoga KANA 11:00～11:45		振替用 ベビーズブートキャンプ MIMI 10:30～11:15	ZUMBA ようこ 11:00～11:45			11:00
12:00	リフレッシュヨガ 荻野 紀子 11:30～12:15			ZUMBA KATTA 11:30～12:15			リフレッシュエアロ 不破 美貴子 11:30～12:15	SUGAR'S 暗闇ムエタイフィットネス SUGAR 11:30～12:15		フラダンス TOMOKO 11:30～12:15		ジムトレ（胸・二の腕） ASUKAトレーナー 11:30～12:15 開催日 5日	機能改善ヨガ NAOMI 11:30～12:15		開催日 20日				LesMILLS BODYPUMP SUGAR 12:00～12:30		TRX 休幹（プレイル予防） MIMI 12:00～12:30 ※赤い羽根共同募金助成金事業(500円)	12:00
13:00	リズムダンス SAKURA 12:30～13:15			MEGADANZ KATTA 12:30～13:15		TRX プレイル予防 MIMI 12:30～13:15 ※赤い羽根共同募金助成金事業(500円)	LesMILLS BODYJAM SUGAR 12:30～13:15			フラダンス（有料） TOMOKO 12:20～13:20			ヨガ/ピラティス 有料レッスン NAOMI/ようこ 12:30～13:15		ジムトレ（脚・ヒップアップ） ASUKAトレーナー 12:30～13:15	週替わりレッスン KATTA 12:30～13:15	7日、21日 ZUMBA 14日・28日 MEGADANCE		LesMILLS BODYCOMBAT SUGAR 12:45～13:30			13:00
14:00			TRX基本＆ストレッチ MIMI 13:30～14:15 有料（1,100円）	太極舞 KANA 13:30～14:15			LesMILLS BODYPUMP SUGAR 13:30～14:15			リフレッシュヨガ 原ももこ 13:30～14:15 開催日 12日・26			アイソレ+ピラティス ようこ 13:30～14:15			LesMILLS BODYJAM KATTA 13:30～14:15			フラダンス TOMOKO 13:45～14:30			14:00
15:00				e-yoga KANA 14:30～15:15			フラダンス 長谷川 薫 14:45～15:30			Sintex®Tone＆Reborn ～背骨と股関節の調律～ 原ももこ 14:30～15:15			ZUMBA ようこ 14:30～15:15	13日、27日 ZUMBAGOLD 20日 ZUMBA		週替わりレッスン KATTA 14:30～15:15	7日、21日 STRONG NATION 14日・28日 BODYCOMBAT		フラダンス（有料） TOMOKO 14:45～15:45			15:00
16:00						ベビーズフリー MIMI 15:30～16:30	ストリートJAZZ Nori 15:45～16:45		ベビーズフリー MIMI 15:30～16:30			ベビーズフリー MIMI 15:30～16:30	KID'S K-POP くらら 16:00～17:00				レディースキック 代表 15:30～16:15 ※有料500円（7日、21日）						16:00
17:00	中学生女子筋トレ部活 MIMI 17:00～18:00					ATHELETE ACADEMY 垂水 奨 17:00～17:45									ATHELETE ACADEMY 三木 17:00～17:45				※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります				17:00
18:00	K-POP ダンス くらら 18:00～19:00												K-POP ダンス くらら 18:00～19:00		ジュニア格闘技 代表 18:00～19:00		CLOSE		CLOSE			18:00
19:00	LesMILLS BODYPUMP 垂水 奨 19:15～20:00			LesMILLS BODYCOMBAT 齋藤 真由子 19:15～20:00		非会員の方1,100円 TRX筋トレ（上半身） TRX会員 19:30～20:00		格闘技トレーニング 代表 19:00～20:00		ピラティス ※フェイスタオル必要 ようこ 19:15～20:00		非会員の方1,100円 TRX筋トレ（上半身） TRX会員 19:30～20:00				※スタジオ注意事項 ・インストラクターの準備などがありますので、10分前までスタジオ内への入室はご遠慮下さい。 代行レッスン及び開始時間変更のお知らせ ・11/3（火）KATTA→ZUMBA（SAEKO）、肩トレ（NAOMI）、ヨガ（NAOMI） ・11/24（火）レズミルズダンス→ZUMBA（SAEKO） ZUMBA→太極舞、メガダンス→サルセーション ※ジムトレ注意事項 ・ジムトレは1Fジム内で行います。 ・初回無料、2回目以降有料 （マスター会員様：500円 スタジオ会員様：1,100円） 休講／時間変更のお知らせ ・11/6（金）-8（日）ようこレッスン ・11/10（火）KANAレッスン /-11/23（月）リフレッシュヨガ ・11/1（日）-29日（日）フラダンス			イベントのお知らせ 休館日 15日（日）・30日（月） レッスン予約はこちらのQRから ↓↓↓		19:00
20:00	※有料レッスン HIIT the Beat 垂水 奨 20:15～21:15					非会員の方1,100円 TRXYOGA TRX会員 20:15～20:45	LesMILLS BODYBALANCE 齋藤 真由子 20:15～21:00			ZUMBA gold ようこ 20:15～21:00 4日、18日 ZUMBAGOLD 11日、25日 ZUMBA		非会員の方1,100円 TRXYOGA TRX会員 20:15～20:45	LesMILLS BODYJAM SUGAR 20:15～21:15									20:00
21:00																						21:00
22:00	CLOSE						※最終レッスン終了1時間後にCLOSEとなります						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。

※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