

CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール(5月)

曜日	月		火			水		木		金			土		日			
時間帯	スタジオA	スタジオB	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A	スタジオB	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A	スタジオB	スタジオC	
10:00	OPEN																	10:00
15																		15
30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15			10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15			10:30~11:15		10:30~11:15			30
45	骨盤矯正ヨガ	レディースキック	LES MILLS BODYCOMBAT			やさしいヨガ		LES MILLS SH'BAM SUGAR	レディースキック	姿勢改善ピラティス			フローヨガ		5 STRONG ようこ			45
11:00	YOHEI	YUKARI	KATTA			HIRARI			SORA	YOHEI			洋子					11:00
15																		15
30	11:30~12:15		11:30~12:15		11:15~12:00	11:30~12:15		11:30~12:15			11:15~12:00		11:30~12:15		11:30~12:15			30
45	ZUMBA GOLD MARI		ZUMBA KATTA		油圧グループ TAISHI	ディスコダンス		フラダンス			レディースキック YUKARI		ZUMBA RUKI		ZUMBA ようこ			45
12:00																		12:00
15																		15
30																		30
45																		45
13:00																		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		13:00~13:45	13:30~14:15		13:30~14:15			30
45	ZUMBA MARI		楽しくエアロ			ZUMBA SUGAR		バーベルシェイプ		楽しくエアロ		油圧グループ TAISHI	レディースキック YUKARI		LES MILLS BODYJAM KATTA		フラダンス TOMOKO	45
14:00																		14:00
15																		15
30																		30
45																		45
15:00																		15:00
15																		15
30																		30
45																		45
16:00																		16:00
15																		15
30																		30
45																		45
17:00		17:00~17:45		17:00~17:45		17:00~18:00		17:00~18:00	17:00~17:45	17:00~18:00	17:00~17:45							17:00
15		Jr.アスリート		Jr.アスリート		KIDS KPOP		KIDS HIPHOP	Jr.アスリート	KIDS KPOP	Jr.アスリート							15
30		YU-KI		SORA		HIME		HIRARI	YU-KI	MIYU	YU-KI							30
45																		45
18:00	18:00~19:00	18:00~19:00				18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~18:45	18:00~19:00								18:00
15	KPOPダンス	ジュニア格闘技				KPOPダンス	ジュニア格闘技	HIPHOPダンス	Jr.アスリート	KPOPダンス								15
30	MIYU	三村				HIME	三村	HIRARI	YU-KI	MIYU								30
45																		45
19:00		19:00~19:45		19:00~19:45														19:00
15	19:15~20:00	ミットファイト	19:15~20:00	レディースキック		19:15~20:00				19:15~19:45	←SUGAR先生の美BODY		19:15~20:00		LES MILLS SH'BAM SUGAR			15
30	姿勢美人ヨガ	SORA	LES MILLS BODYJAM	SORA		バーベルシェイプ				SUGAR'S BODYMAKE	レッススタート!!							30
45	洋子		KATTA			SORA				ダンスフィットネス								45
20:00	↓NEW																	20:00
15	20:15~21:00		20:15~21:00			20:15~21:00	格闘技・護身			20:00~21:00	←レッスン60分に拡大		20:15~21:00		ZUMBA SUGAR			15
30	ZUMBA RUKI		5 STRONG KATTA			ヒーリングヨガ	ようこ			HIRARI								30
45																		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

代行のお知らせ・ 5/14(日) ZUMBA→カナコ先生
 5/27(土) ZUMBA→MARI先生
 休講のお知らせ・ 5/13(土) ZUMBA
 5/14・28(日) ストロング
 休館のお知らせ・ 5/3(水) 4(木) 5(金)
 営業時間のお知らせ・ 日曜・祝日は18時までとなります。

CLOSE
 レッスン予約QRサイト↓↓



- 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火・金・日 油圧グループ 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。

※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