

9/23 (土) CABO 1st ANNIVERSARY イベント開催!! 皆様のご参加お待ちしております!
CABO FITNESS STUDIOプログラムスケジュール (9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										↓NEWスタート								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			LES MILLS SH'BAM		ZUMBA	レディースキック	ストレッチ& マッサージ			フローヨガ				STRONG	45
11:00	YOHEI	YUKARI	KATTA			SUGAR		SUGAR	SORA	NAOMI			洋子				ようこ	11:00
15										↓NEWスタート	11:15~12:00							15
30	11:30~12:15					11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15	レディースキック		11:30~12:15				11:30~12:15	30
45	ZUMBA		ZUMBA			LES MILLS BODYCOMBAT		フラダンス		機能改善ヨガ	YUKARI		ZUMBA				ZUMBA	45
12:00	MARI		KATTA			SUGAR		TOMOKO		NAOMI			RUKI				ようこ	12:00
15																		15
30																		30
45																		45
13:00													13:00~13:45					13:00
15													油圧グループ					15
30	13:30~14:15		13:30~14:15			13:30~14:15		13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	レディースキック		TAISHI	13:30~14:15			13:30~14:15	30
45	ZUMBA		楽しくエアロ			SUGAR'S BODYMAKE		バーベルシェイプ		楽しくエアロ	YUKARI			BODYJAM			フラダンス	45
14:00	MARI		KATTA					SORA		ようこ				KATTA			TOMOKO	14:00
15																		15
30																		30
45																		45
15:00																		15:00
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	17:00~18:00	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	Jr.アスリート						15
30		YU-KI		SORA		HIME		TAKARA	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	TAKARA	YU-KI	MIYU								30
45																		45
19:00		19:00~19:45																19:00
15	19:15~20:00	ミットファイト	19:15~20:00			19:15~20:00		19:15~20:00		19:15~19:45			19:15~20:00					15
30	姿勢美人ヨガ	SORA	LES MILLS BODYJAM			バーベルシェイプ				SUGAR'S BODYMAKE			LES MILLS SH'BAM					30
45	洋子		KATTA			SORA							SUGAR					45
20:00																		20:00
15	20:15~21:00		20:15~21:00			20:15~21:00		20:15~21:00	←9月は7日・28日のみ行います。	←LESSON 60分に拡大			20:15~21:00					15
30	ZUMBA		STRONG			ヒーリングヨガ	格闘技・護身	HIITサーキット		LES MILLS BODYCOMBAT			ZUMBA					30
45	RUKI		KATTA			ようこ	三村	MIMI	定員8名	SUGAR			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

- 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。

☆新インストラクターの紹介☆
 金曜日午前中→NAOMI先生、木曜日夜→MIMI先生
 代行のお知らせ・・・9/10(日) ZUMBA→カナ先生
 休講のお知らせ・・・9/4(月)・18日(月) KPOP
 9/10(日) ストロングネーション
 9/16(土) ZUMBA (RUKI)
 イベントのお知らせ・・・9/23(土) CABO1周年イベント
 29日、30日は第5週の為、19時までとなります。
 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↓↓



※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