

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic asako.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Chinatsu		10:30 ~ 11:30 Waist asako.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Airi.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Airi.K	close
	12:00 ~ 13:00 Waist asako.I	12:30 ~ 13:30 Basic Kaoru.H		12:00 ~ 13:00 Basic asako.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn Airi.K	12:30 ~ 13:30 Waist asako.I	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H			13:30 ~ 14:30 Release&Strength Chinatsu	13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H	14:30 ~ 15:30 jump to burn Airi.K	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Airi.K	16:30 ~ 17:30 Basic asako.I	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kaoru.H		
	18:00 ~ 19:00 Basic Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Waist ayaka	18:00 ~ 19:00 Basic Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Basic asako.I	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I	19:30 ~ 20:30 Basic Kaoru.H			
	21:00 ~ 22:00 Waist asako.I	21:00 ~ 22:00 Release&Strength ayaka	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Airi.K			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Basic asako.I		10:30 ~ 11:30 Basic Airi.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength asako.I	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning asako.I		12:00 ~ 13:00 Waist asako.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.K	12:30 ~ 13:30 Basic airi.m		12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H
13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H			13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	14:30 ~ 15:30 Waist asako.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg airi.m		
				17:30 ~ 18:30 Basic 未定			
18:00 ~ 19:00 Waist asako.I	18:00 ~ 19:00 Basic MIHO.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Basic Kaoru.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H
19:30 ~ 20:30 jump to burn Airi.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIHO.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg airi.m	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I				19:30 ~ 20:30 Basic asako.I
21:00 ~ 22:00 Basic asako.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Airi.K	21:00 ~ 22:00 Basic airi.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaoru.H				21:00 ~ 22:00 Release&Strength asako.I

👉：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

あびこショッピングプラザ店 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Airi.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Basic sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Basic asako.I	10:30 ~ 11:30 Waist Noa.m
12:30 ~ 13:30 Waist asako.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIHO.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg sayoko.k		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kaoru.H
		13:30 ~ 14:30 Basic MIHO.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K	14:30 ~ 15:30 Basic Airi.K		13:30 ~ 14:30 Waist asako.I	
			15:00 ~ 16:00 Basic Airi.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Airi.K			
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength asako.I				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength asako.I	18:00 ~ 19:00 Basic asako.I	18:00 ~ 19:00 Waist asako.I				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Airi.K
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Basic asako.I				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Airi.K	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I
21:00 ~ 22:00 Basic Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Waist asako.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chinatsu				21:00 ~ 22:00 Basic Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Airi.K

あびこショッピングプラザ店 【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/14 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic asako.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength asako.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg airi.m	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength asako.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 Basic airi.m		12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Basic asako.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kaoru.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K
		15:00 ~ 16:00 jump to burn Kaoru.H	16:30 ~ 17:30 Basic Kaoru.H		
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H			
18:00 ~ 19:00 Basic asako.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kaoru.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H
19:30 ~ 20:30 Release&Strength asako.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Airi.K				19:30 ~ 20:30 Basic asako.I
21:00 ~ 22:00 jump to burn Airi.K	21:00 ~ 22:00 Basic Airi.K				21:00 ~ 22:00 Release&Strength asako.I

👉: 体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。