

pilatesK あびこショールディングプラザ店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/14 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Stretch & Conditioning 🟡	Basic 🟢		Release&Strength	Basic 🟢	
		asako.I	Satomi.K		asako.I	Satomi.K	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Basic 🟢	Waist 🟡		Basic 🟡	jump to burn	
		Satomi.K	Satomi.K		asako.I	Satomi.K	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Release&Strength	Pilates Barre		Waist 🟡		
		asako.I	asako.I		Satomi.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		jump to burn	Release&Strength				
		Satomi.K	asako.I				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Pilates Barre					
		asako.I					
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Back & Arm 🟡	Release&Strength	Back & Arm 🟡		
			Airi.T	asako.I	Airi.T		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Pilates Barre	Hip & Leg 🟡	Waist 🟢		
			Airi.K	Airi.K	Airi.T		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Hip & Leg 🟡	Basic 🟢	Shape up waist		
Airi.K	asako.I	Airi.K					

pilatesK あびこショールディングプラザ店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🟡	Pilates Barre 🟢	Back & Arm 🟡		Pilates Barre 🟢	Shape up waist 🟡		Release&Strength 🟡
Satomi.K	asako.I	Airi.T		asako.I	Airi.K		asako.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🟢	Hip & Leg 🟡	Basic 🟢		Waist 🟡	Hip & Leg 🟡		Waist 🟡
asako.I	Airi.K	Satomi.K		Airi.T	Airi.K		Airi.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🟡	Shape up waist 🟡	Waist 🟡		Back & Arm 🟡			Back & Arm 🟡
asako.I	Airi.K	Airi.T		Airi.T			Airi.T
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Back & Arm 🟡	jump to burn 🔴					
	Airi.T	Satomi.K					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic 🟢						
	asako.I	close					
18:00 ~ 19:00	close						
Basic 🟡			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Satomi.K			Hip & Leg 🟡	Basic 🟡	Stretch & Conditioning 🟡	jump to burn 🔴	
			Airi.K	Satomi.K	asako.I	Satomi.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🟡			Shape up waist 🟡	Back & Arm 🟡	Basic 🟡	Stretch & Conditioning 🟡	
Airi.T		Airi.K	Airi.T	Satomi.K	asako.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🟡	Release&Strength 🟡	jump to burn 🔴	Pilates Barre 🟢	Basic 🟢			
Airi.T	asako.I	Satomi.K	asako.I	Satomi.K			

🟡：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時間前を切っの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。

pilatesK あびこジョットンクラブ店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Shape up waist	jump to burn		
JUKA.W	Satomi.K		asako.I	Airi.K		Airi.K	Satomi.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏊		jump to burn	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Airi.K	Airi.K		Satomi.K	Airi.T		Airi.K	Satomi.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		
Airi.T	Satomi.K		Airi.T	Satomi.K		Airi.T	Airi.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Shape up waist				Waist 🏊	
Airi.K	Airi.K		asako.I	Airi.K				Airi.T	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	close	close
			Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
17:30 ~ 18:30			Satomi.K	Airi.T				17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🏊		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Barre					
Airi.T		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Airi.K					
close		Airi.T	Satomi.K	close				close	close
		close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Basic 🏊	Pilates Barre			
					asako.I	asako.I			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Release&Strength	Basic 🏊			
					asako.I	Satomi.K			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊							
Airi.K		asako.I							

pilatesK あびこジョットンクラブ店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🏊		jump to burn	Release&Strength		Pilates Barre	Shape up waist				
Airi.K		Satomi.K	Riri		Airi.K	Airi.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Release&Strength		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
asako.I		Airi.T	Riri		Satomi.K	Airi.T				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Pilates Barre		Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊				
Airi.K		Satomi.K			Airi.K	Airi.T				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🏊							Pilates Barre			
asako.I							Airi.K			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30
										jump to burn
										Noa.m
										18:00 ~ 19:00
	Shape up waist		Basic 🏊	Waist 🏊						Back&Arm 🏊
	Airi.K		Satomi.K	Airi.T						Airi.T
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
	Hip & Leg 🏊	jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊						
	Airi.K	Satomi.K	Satomi.K	Airi.T						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Basic 🏊							
Airi.T	Airi.K	Airi.T	Satomi.K							

🏊 : 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。