

あびこショッピングプラザ店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Basic  MOMOKA.I	10:30～11:30 Basic  Noa.m	close	close	10:30～11:30 Basic  MOMOKA.I	10:30～11:30 Basic  MOMOKA.I	
	12:30～13:30 Hip&Leg  Airi.K	12:30～13:30 Back&Arm  Airi.K			12:30～13:30 Stretch & Conditioning  Airi.K	12:30～13:30 Back&Arm  Airi.K	
		14:30～15:30 Basic  Noa.m			14:30～15:30 Hip&Leg  Airi.K		
		16:30～17:30 Stretch & Conditioning  Airi.K			16:30～17:30 Basic  Noa.m		
18:00～19:00 Stretch & Conditioning  Airi.K	18:00～19:00 Basic  Yuina.D					18:00～19:00 Hip&Leg  akane.t	18:00～19:00 Basic  MOMOKA.I
19:30～20:30 Hip&Leg  Airi.K	19:30～20:30 Back&Arm  Airi.K					19:30～20:30 Basic  Airi.K	19:30～20:30 Waist  akane.t
21:00～22:00 Basic  MOMOKA.I	21:00～22:00 Waist  Yuina.D					21:00～22:00 Stretch & Conditioning  akane.t	21:00～22:00 Basic  MOMOKA.I

あびこショッピングプラザ店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Hip&Leg  akane.t	10:30～11:30 Waist  akane.t	close	close	close	10:30～11:30 Hip&Leg  akane.t		10:30～11:30 Stretch & Conditioning  Kanoka
12:30～13:30 Waist  akane.t	12:30～13:30 Basic  MOMOKA.I				12:30～13:30 Basic  MOMOKA.I		12:30～13:30 Back&Arm  Kanoka
	14:30～15:30 Hip&Leg  akane.t						
	16:30～17:30 Basic  MOMOKA.I						
18:00～19:00 Stretch & Conditioning  Airi.K					18:00～19:00 Basic  Airi.K	18:00～19:00 Stretch & Conditioning  Airi.K	18:00～19:00 Basic  MOMOKA.I
19:30～20:30 Basic  MOMOKA.I					19:30～20:30 Back&Arm  Airi.K	19:30～20:30 Basic  MOMOKA.I	19:30～20:30 Hip&Leg  akane.t
21:00～22:00 Back&Arm  Airi.K					21:00～22:00 Waist  akane.t	21:00～22:00 Hip&Leg  Airi.K	21:00～22:00 Basic  MOMOKA.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。

あびこショッピングプラザ店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Basic 📖 Sayoko.k	close	close	10:30～11:30 Back&Arm 📖 Airi.K	10:30～11:30 Basic 📖 akane.t		10:30～11:30 Hip&Leg 📖 Miharu.H	10:30～11:30 Back&Arm 📖 Airi.K
12:30～13:30 Waist 📖 akane.t			12:30～13:30 Waist 📖 akane.t	12:30～13:30 Stretch & Conditioning 📖 akane.t		12:30～13:30 Basic 📖 Miharu.H	12:30～13:30 Basic 📖 Ai.Y
14:30～15:30 Basic 📖 Sayoko.k							14:30～15:30 Stretch & Conditioning 📖 Airi.K
16:30～17:30 Back&Arm 📖 Airi.K							16:30～17:30 Waist 📖 Ai.Y
			18:00～19:00 Basic 📖 MOMOKA.I	18:00～19:00 Hip&Leg 📖 Airi.K	18:00～19:00 Basic 📖 MOMOKA.I	18:00～19:00 Back&Arm 📖 Airi.K	
			19:30～20:30 Stretch & Conditioning 📖 akane.t	19:30～20:30 Basic 📖 MOMOKA.I	19:30～20:30 Hip&Leg 📖 Kanoka	19:30～20:30 Basic 📖 MOMOKA.I	
			21:00～22:00 Basic 📖 MOMOKA.I	21:00～22:00 Back&Arm 📖 Airi.K	21:00～22:00 Waist 📖 Kanoka	21:00～22:00 Stretch & Conditioning 📖 Airi.K	

あびこショッピングプラザ店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
close	close	10:30～11:30 Basic 📖 MOMOKA.I	10:30～11:30 Back&Arm 📖 Airi.K		10:30～11:30 Stretch & Conditioning 📖 akane.t	10:30～11:30 Hip&Leg 📖 Kanoka
		12:30～13:30 Stretch & Conditioning 📖 Airi.K	12:30～13:30 Basic 📖 未定		12:30～13:30 Hip&Leg 📖 Airi.K	12:30～13:30 Basic 📖 MOMOKA.I
						14:30～15:30 Waist 📖 akane.t
						16:30～17:30 Basic 📖 MOMOKA.I
		18:00～19:00 Hip&Leg 📖 Miharu.H	18:00～19:00 Basic 📖 MOMOKA.I	18:00～19:00 Back&Arm 📖 Airi.K	18:00～19:00 Basic 📖 MOMOKA.I	
		19:30～20:30 Basic 📖 MOMOKA.I	19:30～20:30 Hip&Leg 📖 Airi.K	19:30～20:30 Basic 📖 MOMOKA.I	19:30～20:30 Waist 📖 akane.t	
		21:00～22:00 Back&Arm 📖 Miharu.H	21:00～22:00 Basic 📖 MOMOKA.I	21:00～22:00 Hip&Leg 📖 Airi.K	21:00～22:00 Basic 📖 MOMOKA.I	

📖：体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）