

pilatesK あびこショッピングプラザ店 【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2025/05/28 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn akane.t	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 asako.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Ai.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 Akari
12:30 ~ 13:30 jump to burn Akari		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 asuka	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 Akari		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 Ai.Y	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 ayu.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 sayoko.k
14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 sayoko.k		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 asuka			13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Airi.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Airi.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akari
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Akari						15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌱 Ai.Y	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 sayoko.k
						17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 ayu.S	
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Airi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 Airi.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Akari		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 akane.t	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akari	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 mei.o		
		21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Akari		

pilatesK あびこショッピングプラザ店 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

2025/05/28 更新

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Akari	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Akari		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Akari	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Kanae.T	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌱 Kanoka		12:00 ~ 13:00 jump to burn Rico	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌱 akane.t	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Airi.K	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mifuyu			13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Akari	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Airi.K	14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Kanae.T	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 akane.t	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Airi.K	
					17:30 ~ 18:30 jump to burn akane.t		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 miharu.H	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Akari	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 sayoko.k			
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 miharu.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn akane.t	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 ayu.S			
	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Akari	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 ayu.S			

🌱：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。

pilatesK あびこショッピングプラザ店 【 06/17 〜 06/24 】 スケジュール 2025/05/28 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 asako.I		10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 asako.I	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Akari	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Airi.K
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 asako.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Noa.m		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 asako.I	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Akari	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Mitsuki.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Airi.K
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Airi.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Akari	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Airi.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akari		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 asako.I
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Airi.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Mitsuki.O		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 asako.I			
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Airi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 asako.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Airi.K				18:00 ~ 19:00 jump to burn Akari
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Noa.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 asako.I				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 asako.I
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K				21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Akari

pilatesK あびこショッピングプラザ店 【 06/25 〜 06/30 】 スケジュール 2025/05/28 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 asako.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Airi.K	close
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Kurumi.u		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Akari	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 未定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Akari	
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Akari	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Akari	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Airi.K	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 asako.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn Akari	
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 未定		
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 asako.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Akari	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 sayoko.k			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 asako.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Airi.K			
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 asako.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Akari	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 sayoko.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。