

pilates K あびこ店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 akane.t	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Ai.I		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 asako.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Ai.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn akane.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Ai.I
12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 asako.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 akane.t		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Airi.K	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 akane.t	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 asako.I		12:00 ~ 13:00 jump to burn akane.t
13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 akane.t			13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 asako.I	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Airi.K	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 akane.t		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Ai.I
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Airi.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 asako.I		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 Ai.I			
18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 asako.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akari	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Airi.K				18:00 ~ 19:00 jump to burn akane.t
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 asako.I	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 Ai.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Ai.I				19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 asako.I
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Akari	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Ai.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Ai.I				21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 asako.I

pilates K あびこ店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Ai.I		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 akane.t	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 akane.t	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 asako.I
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Airi.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 asako.I	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 asako.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn akane.t		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 asako.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn akane.t
		13:30 ~ 14:30 jump to burn asuka	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Airi.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Airi.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 akane.t	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Ai.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 Airi.K			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 asako.I				
18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 asako.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 akane.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Ai.I				18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Ai.I	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 akane.t
19:30 ~ 20:30 jump to burn akane.t	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 asako.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 akane.t				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Ai.I
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 akane.t	21:00 ~ 22:00 jump to burn akane.t	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Ai.I				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Ai.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時間前を切つて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。

pilates K あびこ店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 akane.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Ai.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 asako.I	
	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 akane.t	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Ai.I	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 akane.t		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Airi.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Ai.I	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 mei.o	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Ai.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Ai.I		
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Ai.I	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🍃 akane.t				
		17:30 ~ 18:30 jump to burn akane.t					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 asako.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Airi.K				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 asako.I
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Ai.I				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Ai.I	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 asako.I
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K				21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 akane.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Sayoko.k	21:00 ~ 22:00 jump to burn akane.t

pilates K あびこ店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 asako.I	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 asako.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 akane.t	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Airi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ai.I	
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Akari	12:00 ~ 13:00 jump to burn akane.t	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Airi.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Ai.I	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 asako.I	
13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 asako.I	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 asako.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn akane.t		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K		
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Ai.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Airi.K				
	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Ai.I					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Airi.K				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 asako.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 asako.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Ai.I
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Airi.K				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 🍃 Ai.I				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Airi.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Airi.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn akane.t

🍃 : 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。