

あびこフィットネスクラブ 店

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/07/17

更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Release&Strength akane.t	10:30 ~ 11:30 Basic asako.l	10:30 ~ 11:30 Waist asako.l	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn ayaka	10:30 ~ 11:30 Waist akane.t		10:30 ~ 11:30 Basic asako.l
12:00 ~ 13:00 Basic Ai.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Airi.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn akane.t		12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayaka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg maki.k		12:00 ~ 13:00 Waist asako.l
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ai.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K	14:30 ~ 15:30 Basic asako.l		13:30 ~ 14:30 Basic akane.t			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K
	15:00 ~ 16:00 Basic asako.l	16:30 ~ 17:30 Release&Strength akane.t					
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength akane.t						
18:00 ~ 19:00 Waist akane.t				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ai.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn ayaka	18:00 ~ 19:00 Basic airi.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Airi.K
19:30 ~ 20:30 Basic Airi.K				19:30 ~ 20:30 Waist asako.l	19:30 ~ 20:30 Basic asako.l	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Airi.K	19:30 ~ 20:30 Release&Strength akane.t
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Airi.K				21:00 ~ 22:00 Basic Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength ayaka	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m	21:00 ~ 22:00 Basic akane.t

あびこフィットネスクラブ 店

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/07/17

更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Waist asako.l	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic asako.l	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg airi.m		10:30 ~ 11:30 Waist akane.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanoka
12:00 ~ 13:00 Release&Strength akane.t	12:30 ~ 13:30 Basic Airi.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn akane.t	12:30 ~ 13:30 Basic airi.m		12:00 ~ 13:00 Release&Strength akane.t	12:00 ~ 13:00 Basic akane.t
13:30 ~ 14:30 Basic asako.l	14:30 ~ 15:30 Waist asako.l		13:30 ~ 14:30 Waist asako.l			13:30 ~ 14:30 Basic Noa.m	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg akane.t	16:30 ~ 17:30 Basic asako.l						15:00 ~ 16:00 Basic Kaoru.H
17:30 ~ 18:30 Basic mai.h							17:30 ~ 18:30 Waist akane.t
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength akane.t	18:00 ~ 19:00 Basic asako.l	18:00 ~ 19:00 Waist asako.l	18:00 ~ 19:00 Basic Noa.m	
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist asako.l	19:30 ~ 20:30 Basic Airi.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Airi.K	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn akane.t	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Airi.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Airi.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。

あびこショッピンガプラザ 店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/17 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 jump to burn akane.t	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Airi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Noa.m	10:30 ~ 11:30 Waist akane.t	10:30 ~ 11:30 Release&Strength akane.t
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Airi.K		12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn Airi.K		12:00 ~ 13:00 Basic Noa.m	12:00 ~ 13:00 Back & Arm kaho.h	12:30 ~ 13:30 Basic Kaoru.H
14:30 ~ 15:30 Basic akane.t		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H			13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi.K	13:30 ~ 14:30 Basic Airi.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg akane.t
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Airi.K						15:00 ~ 16:00 jump to burn Airi.K	16:30 ~ 17:30 Basic Kaoru.H
						17:30 ~ 18:30 Basic kaho.h	
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Airi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning asako.I	18:00 ~ 19:00 Basic Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaoru.H		
		19:30 ~ 20:30 jump to burn akane.t	19:30 ~ 20:30 Basic asako.I	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I	19:30 ~ 20:30 Basic asako.I		
		21:00 ~ 22:00 Waist akane.t	21:00 ~ 22:00 Release&Strength akane.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H		

あびこショッピンガプラザ 店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/17 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning asako.I		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoru.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.K	12:30 ~ 13:30 Basic Kaoru.H		12:00 ~ 13:00 Basic asako.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning asako.I
	13:30 ~ 14:30 Basic Kaoru.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaoru.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning asako.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Airi.K
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kaoru.H	16:30 ~ 17:30 Waist asako.I
					17:30 ~ 18:30 Basic asako.I	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning asako.I	18:00 ~ 19:00 Basic Kaoru.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength akane.t	18:00 ~ 19:00 Basic akane.t		
	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I	19:30 ~ 20:30 Release&Strength akane.t	19:30 ~ 20:30 Basic Kaoru.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning asako.I		
	21:00 ~ 22:00 Basic Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Waist Noa.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn akane.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。