

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 ayaka	10:30 ~ 11:30 Basic asako.I	10:30 ~ 11:30 Waist asako.I	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn ayaka	10:30 ~ 11:30 Waist asako.I		10:30 ~ 11:30 Basic asako.I
12:00 ~ 13:00 Basic Ai.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Airi.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg maki.k		12:00 ~ 13:00 Release&Strength ayaka	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg maki.k		12:00 ~ 13:00 Waist asako.I
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Airi.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K	14:30 ~ 15:30 Basic asako.I		13:30 ~ 14:30 Basic Mami.I			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Airi.K
	15:00 ~ 16:00 Basic asako.I	16:30 ~ 17:30 Waist maki.k					
	17:30 ~ 18:30 Waist asako.I						
18:00 ~ 19:00 Waist Ai.Y				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 Mami.I				19:30 ~ 20:30 Waist asako.I	19:30 ~ 20:30 Basic Mami.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic Mami.I
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 Mami.I

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.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mayumi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg airi.m		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saki.n	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kanoka	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength ayaka	12:30 ~ 13:30 Basic Airi.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn mayumi	12:30 ~ 13:30 Basic airi.m		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Noa.m	12:00 ~ 13:00 Basic Kaoru.H	
13:30 ~ 14:30 Basic Mami.I	14:30 ~ 15:30 Waist asako.I		13:30 ~ 14:30 Waist asako.I			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saki.n	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H	
15:00 ~ 16:00 jump to burn ayaka	16:30 ~ 17:30 Basic asako.I						15:00 ~ 16:00 Back & Arm Saki.n	
17:30 ~ 18:30 Basic Mami.I							17:30 ~ 18:30 Waist Rico.S	
				18:00 ~ 19:00 Basic asako.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.n	18:00 ~ 19:00 Waist asako.I	18:00 ~ 19:00 Basic Noa.m	
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I	19:30 ~ 20:30 Basic asako.I	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Airi.K	
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic asako.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saki.n	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週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。

あびこショッププラザ店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/01 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 Airi.K	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 Back & Arm kaho.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kaoru.H	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Saki.n		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 Hip & Leg Airi.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Saki.n	
14:30 ~ 15:30 Basic Rico.S		13:30 ~ 14:30 Release&Strength ayaka			13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi.K	13:30 ~ 14:30 Basic kaho.h	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kaoru.H	
16:30 ~ 17:30 Waist Rico.S						15:00 ~ 16:00 jump to burn Airi.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Saki.n	
							17:30 ~ 18:30 Back & Arm Saki.n	
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayaka	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 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.n	19:30 ~ 20:30 Waist asako.I	19:30 ~ 20:30 Basic asako.I		
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saki.n	21:00 ~ 22:00 Basic asako.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaoru.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaoru.H		

あびこショッププラザ店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/01 更新

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

👉: 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。