

あびこショッピングプラザ店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/17	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Back&Arm	Hip&Leg	Release&Strength		Waist	Back&Arm		
Airi.K		MIHO.T	airi.m	asako.I		asako.I	Chinatsu		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Release&Strength		jump to burn	Basic	Back&Arm		Stretch&Conditioning	Basic		
asako.I		AI.Y	AI.Y	sayoko.k		asako.I	asako.I		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic	Shape up waist	Basic		Back&Arm			
		AI.Y	Airi.K	asako.I		Airi.K			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Back&Arm	Hip&Leg					
			Airi.K	sayoko.k					
			17:30 ~ 18:30						
			jump to burn						
			AI.Y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	jump to burn	Shape up waist				Back&Arm	Basic		
sayoko.k	Airi.K	Airi.K				MIHO.T	asako.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Hip&Leg	Back&Arm				Shape up waist	Hip&Leg		
asako.I	airi.m	MIHO.T				Airi.K	Airi.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm	Basic	Hip&Leg				Basic	jump to burn		
sayoko.k	airi.m	Airi.K				MIHO.T	Airi.K		

あびこショッピングプラザ店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/17	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic	Shape up waist	Back&Arm		Back&Arm	Waist			
	airi.m	Kanoka	sayoko.k		MIHO.T	未定			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Shape up waist	Hip&Leg	Basic		jump to burn	Back&Arm			
	Airi.K	Airi.K	Airi.K		Airi.K	Airi.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Shape up waist				
	airi.m	asako.I	sayoko.k		Airi.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		jump to burn	Shape up waist						
		Airi.K	Airi.K						
		17:30 ~ 18:30							
		Release&Strength							
		asako.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Basic				Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm		
airi.m	Hina.N				airi.m	asako.I	MIHO.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	jump to burn				Waist	Basic	Release&Strength		
airi.m	Airi.K				未定	asako.I	asako.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Basic				Hip&Leg	Waist	Basic		
asako.I	Hina.N				airi.m	未定	MIHO.T		

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前までにお願ひしております。
 ・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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/17 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	jump to burn	Stretch&Conditioning		Basic	jump to burn		Waist
airi.m	Kanoka	asako.I		asako.I	AI.Y		未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Release&Strength	Waist		Waist	Basic		Release&Strength
airi.m	asako.I	未定		未定	asako.I		asako.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Waist	Basic		Back&Arm			Basic
未定	未定	asako.I		Suzu.I			asako.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Waist					
	asako.I	未定					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	未定						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Basic
Hina.N				未定	AI.Y	asako.I	Airi.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Hip&Leg	Waist	Basic	Back&Arm
Hina.N				airi.m	未定	sayoko.k	Mana.H
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning				Basic	Release&Strength	Back&Arm	Shape up waist
asako.I				airi.m	asako.I	sayoko.k	Mana.H

あびこショッピングプラザ店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/17 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Back&Arm		Back&Arm	Shape up waist		Release&Strength
airi.m	Airi.K		sayoko.k	Airi.K		asako.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	jump to burn		jump to burn	Basic		Basic
Airi.K	AI.Y		Airi.K	Airi.K		asako.I
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Shape up waist		Basic			Waist
Airi.K	Airi.K		sayoko.k			未定
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back&Arm	Basic					
ayaka	AI.Y					
17:30 ~ 18:30						
Release&Strength						
ayaka						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Waist	Basic	Hip&Leg
			asako.I	未定	asako.I	Airi.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Stretch&Conditioning	Basic	Waist	jump to burn
			asako.I	asako.I	未定	Airi.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Waist	Stretch&Conditioning	Release&Strength	Waist
			未定	asako.I	asako.I	未定

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願いいたします。
※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。