

あびこショッピンガラサ*店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/27	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		
Release&Strength		Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength		Waist	Back & Arm		
asako.I		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		
Shape up waist		jump to burn	Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Basic		
Airi.K		Airi.K	Hina.N	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			
		MIHO.T	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						
			Basic						
			Hina.N						
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		

あびこショッピンガラサ*店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/27	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	Back & Arm	Shape up waist		Back & Arm	jump to burn			
	airi.m	Kanoka	Airi.K		MIHO.T	Airi.K			
	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	MIHO.T		Airi.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		jump to burn	Back & Arm						
		Airi.K	MIHO.T						
		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	Release&Strength	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	Stretch & Conditioning		
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		
Waist	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。

あびこジョットングアラザ 店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/27 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 🍃	Release&Strength		Waist 🍃
airi.m	Kanoka	asako.I		Yuina.D	asako.I		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
Waist 🍃	Release&Strength	Waist 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃
未定	asako.I	未定		未定	Hina.N		asako.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃		Stretch&Conditioning 🍃			Release&Strength
airi.m	未定	asako.I		Yuina.D			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 🍃				Stretch&Conditioning 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Back&Arm 🍃
asako.I				asako.I	asako.I	未定	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 🍃	Release&Strength	Basic 🍃	Waist 🍃
MIHO.T				airi.m	asako.I	asako.I	未定
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength				Basic 🍃	Waist 🍃	Stretch&Conditioning 🍃	Shape up waist
asako.I				airi.m	未定	asako.I	Airi.K

あびこジョットングアラザ 店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/27 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 🍃	jump to burn		Back&Arm 🍃	Basic 🍃		jump to burn
airi.m	Airi.K		sayoko.k	Hina.N		Airi.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Hip&Leg 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃		Waist 🍃
Airi.K	Airi.K		sayoko.k	asako.I		未定
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Back&Arm 🍃		Shape up waist			Basic 🍃
Airi.K	Airi.K		Airi.K			asako.I
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back&Arm 🍃	Shape up waist					
ayaka	Airi.K					
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 🍃	Release&Strength
			asako.I	未定	asako.I	asako.I
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Stretch&Conditioning 🍃	Shape up waist	Waist 🍃	jump to burn
			asako.I	Airi.K	未定	Airi.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Waist 🍃	jump to burn	Basic 🍃	Waist 🍃
			未定	Airi.K	asako.I	未定

🍃 : 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。