

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg		Basic	jump to burn		Shape up waist	Waist
Satomi.K	Airi.K		asako.I	Airi.K		Airi.K	Airi.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Shape up waist		Release&Strength	Back & Arm		Hip & Leg	Basic
Satomi.K	Airi.K		asako.I	Airi.K		Airi.K	asako.I
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic		Waist			Waist	Back & Arm
Airi.K	Satomi.K		Airi.T			Airi.T	Satomi.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Waist	Back & Arm						Basic
Airi.T	Satomi.K						Satomi.K
		close					
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
jump to burn							Release&Strength
Airi.K							asako.I
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Basic	Release&Strength	Hip & Leg	Basic	
			asako.I	asako.I	Airi.T	Satomi.K	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Hip & Leg	Waist	Basic	Stretch & Conditioning	
			Airi.K	Airi.T	Satomi.K	asako.I	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Shape up waist	Basic	Back & Arm	Basic	
			Airi.K	asako.I	Satomi.K	asako.I	

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Waist
asako.I		Airi.T	asako.I		Airi.K	asako.I	Airi.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Basic	Release&Strength		jump to burn	Waist	Basic
Airi.T		asako.I	asako.I		Airi.K	Airi.T	asako.I
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Release&Strength		Stretch & Conditioning			Basic	Release&Strength	Waist
asako.I		asako.I			Satomi.K	asako.I	Airi.T
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist						Back & Arm	Stretch & Conditioning
Airi.T						Satomi.K	asako.I
	close						
						17:30 ~ 18:30	
						Basic	
						Satomi.K	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Waist		
		Airi.K	Satomi.K	Satomi.K	Airi.T		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	Basic	Back & Arm	Basic		
		Airi.T	Satomi.K	Satomi.K	Satomi.K		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		jump to burn	Hip & Leg	Waist	Back & Arm		
		Airi.K	Airi.K	Airi.T	Satomi.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。

あびこショッピングプラザ 店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14 更新

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

あびこショッピングプラザ 店

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.K		10:30 ~ 11:30 Waist Airi.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning asako.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi.K
12:00 ~ 13:00 Basic Satomi.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning asako.I		12:00 ~ 13:00 Basic asako.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn Airi.K	12:30 ~ 13:30 Waist Airi.T
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Airi.K			13:30 ~ 14:30 Release&Strength asako.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satomi.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Airi.K
				15:00 ~ 16:00 Basic asako.I	16:30 ~ 17:30 Release&Strength asako.I
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Airi.K	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist Airi.T	18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satomi.K		
19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Airi.K	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.K		
21:00 ~ 22:00 Waist Airi.T	21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Airi.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning asako.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。