

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

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

pilatesK あびこジョットンクラブ店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14	更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍌		Waist spXmas 🍌	jump to burn	Back & Arm 🍌		jump to burn	Release&Strength		
Satomi.K		Airi.T	Satomi.K	Airi.T		Satomi.K	asako.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Barre		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		
Airi.K		Airi.K	Airi.T	asako.I		Airi.T	Satomi.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Shape up waist	Basic 🍌	Waist spXmas 🍌		Basic 🍌			
		Airi.K	Satomi.K	Airi.T		Satomi.K			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Waist spXmas 🍌	Basic 🍌					
			Airi.T	asako.I					
			17:30 ~ 18:30						
		Basic 🍌							
		asako.I							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close	close
Waist spXmas 🍌	Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Shape up waist	Hip & Leg 🍌					
Airi.T	Satomi.K	asako.I	Airi.K	Airi.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍌	Waist spXmas 🍌	Release&Strength	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre					
Satomi.K	Satomi.K	asako.I	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 🍌	Pilates Barre	Waist spXmas 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Release&Strength					
Airi.T	asako.I	Satomi.K	asako.I	asako.I					

pilatesK あびこジョットンクラブ店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Basic 🌱	Shape up waist	Waist 🌱			
	asako.I	Airi.K	Airi.T			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	asako.I	Airi.K	Airi.T			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist			
	Airi.K	Airi.T	Airi.K			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre			
		Airi.K	Airi.K			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Back & Arm 🌱					
	Airi.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	
Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱					
Satomi.K	Airi.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Waist 🌱					
Satomi.K	Airi.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	
Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱					
Airi.T	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。