

pilatesK あびこショールディングプラザ店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/28 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Release&Strength	Shape up waist		
		asako.I	Satomi.K		asako.I	ayu.s		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Basic 🍌	Waist 🍌		jump to burn	Stretch & Conditioning 🍌		
		Satomi.K	Satomi.K		Airi.K	asako.I		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Release&Strength	Pilates Barre		Basic 🍌			
		asako.I	asako.I		asako.I			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		jump to burn	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
					Pilates Barre	Release&Strength		Back & Arm 🍌
					Airi.K	asako.I		Airi.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🍌	Pilates Barre			Waist 🍌				
Airi.T	Airi.K			Airi.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Waist 🍌	jump to burn		Shape up waist					
Momoka.O	Airi.K	Airi.K						

pilatesK あびこショールディングプラザ店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🍌	Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Release&Strength
Momoka.O	asako.I	Airi.T		asako.I	Airi.T		asako.I
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 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌
asako.I	Airi.K	未定		Airi.T	Airi.K		Momoka.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	jump to burn	Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Back & Arm 🍌	
asako.I	Airi.K	Airi.T		Airi.T		Momoka.O	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Back & Arm 🍌	jump to burn					
	Airi.T	未定					
	17:30 ~ 18:30						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🍌			Hip & Leg 🍌	jump to burn	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	
Airi.T			Airi.K	Airi.K	asako.I	asako.I	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🍌			Shape up waist	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	
mei.o			Airi.K	Airi.T	Momoka.O	asako.I	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🍌			Release&Strength	Back & Arm 🍌	Pilates Barre	Waist 🍌	
mei.o			asako.I	Momoka.O	asako.I	Airi.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。

pilatesK あびこジョットンクラブ®️ザ®️店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28 更新			
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24				
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🏊	Shape up waist		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Shape up waist	jump to burn				
JUKA.W	Airi.K		asako.I	Airi.K		Airi.K	Satomi.K				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏊		jump to burn	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊				
Airi.K	Airi.K		Satomi.K	Airi.T		Airi.K	Satomi.K				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊				
未定	mei.o		Airi.T	Satomi.K		Airi.T	Airi.K				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Shape up waist				Waist 🏊			
Airi.K	mei.o		asako.I	Airi.K				Airi.T			
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	close		
			Basic 🏊	Back & Arm 🏊							
			Satomi.K	Airi.T							
17:30 ~ 18:30	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						
Back & Arm 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pilates Barre						
未定			Airi.T	Satomi.K	Airi.K						
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	close	close			
						Basic 🏊					
						asako.I					
						19:30 ~ 20:30					
						Release&Strength					
						asako.I					
						21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊										
Airi.K	asako.I										

pilatesK あびこジョットンクラブ店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🏊		jump to burn	Release&Strength		Pilates Barre	Shape up waist				
Airi.K		Satomi.K	Riri		Airi.K	Airi.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Release&Strength		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
asako.I		Airi.T	Riri		Satomi.K	Airi.T				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Pilates Barre		Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊				
Airi.K		Satomi.K			Airi.K	Airi.T				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🏊							Pilates Barre			
asako.I							Airi.K			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30
										jump to burn
										Noa.m
										18:00 ~ 19:00
	Shape up waist		Basic 🏊	Waist 🏊						Back&Arm 🏊
	Airi.K		Satomi.K	Airi.T						Airi.T
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
	Hip & Leg 🏊	jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊						
	Airi.K	Satomi.K	Satomi.K	Airi.T						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Basic 🏊							
Airi.T	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。