


pilatesK あびこジョギングクラブ店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新															
02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08									
日		月		火		水		木		金		土		日									
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30									
Pilates Cardio				Release&Strength		Basic				Waist		Release&Strength		Basic									
Airi.K				Karin.N		non.k				Airi.T		non.k		non.k									
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30									
Back & Arm				Back & Arm		Waist				Pilates Cardio		Basic		Hip & Leg									
Airi.T				Airi.T		Airi.T				karin.M		Airi.K		non.k									
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30									
Basic				Hip & Leg						Pilates Barre		Pilates Cardio		Waist									
Airi.K				Karin.N						karin.M		Airi.K		Airi.T									
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30							
Waist		Hip & Leg						Back & Arm															
Airi.T		non.k						Airi.T															
close		close						close						close		close							
																		17:30 ~ 18:30					
																		Basic					
																		Airi.K					
						18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Hip & Leg												Pilates Cardio		Back & Arm		Release&Strength	
						sayoko.k												Airi.K		Airi.T		non.k	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30													
Shape up waist		Basic		Waist		Hip & Leg		Hip & Leg		Hip & Leg													
Airi.K		yuri.H		Airi.T		Airi.K		Airi.K		Airi.K													
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Pilates Barre		Hip & Leg		Stretch & Conditioning		Basic		Basic		Basic		Basic											
sayoko.k		Airi.K		Airi.K		Airi.K		Airi.K		Airi.K		Airi.K											

pilatesK あびこジョギングクラブ店			【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
	Shape up waist	Pilates Barre		jump to burn	Back & Arm 🏊	Waist 🏊					
	natsuki.s	Airi.K		AI.Y	momoka.O	Airi.T					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Waist 🏊	Release&Strength		Basic 🏊	Waist 🏊	Release&Strength					
	Airi.T	non.k		Airi.K	Airi.T	non.k					
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	Stretch & Conditioning 🏊	Shape up waist		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
	natsuki.s	Airi.K		AI.Y	non.k	Airi.T					
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊					
		non.k			Airi.T	non.k					
		close			close	close					
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30						
		Pilates Cardio			Release&Strength						
		runa			non.k						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close			
	Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Pilates Barre						
	Airi.K			non.k	runa						
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Release&Strength			Basic 🏊	Back & Arm 🏊						
	non.k			non.k	Airi.T						
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
	jump to burn			Waist 🏊	Release&Strength						
	Airi.K			Airi.T	runa						

 : 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。

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24						
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	close	10:30 ~ 11:30						
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱						
non.k	Airi.K		non.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		12:00 ~ 13:00						
Basic 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Release&Strength						
non.k	Airi.K		Airi.T	non.k	non.k		non.k						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
Pilates Cardio			Basic 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱		Shape up waist						
Airi.K			non.k	Airi.K	Airi.K		Airi.K						
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close					
					Hip & Leg 🌱		jump to burn						
					non.k		non.k						
					close		close						
					17:30 ~ 18:30								
Stretch & Conditioning 🌱			Airi.K										
close			close	close	close		close	close					
									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
									Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱
									Airi.T	non.k	runa	Airi.T	non.k
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱								
Airi.T	non.k	Airi.K	runa	Airi.T	Airi.T								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱						
Airi.K	Airi.T	runa	runa	Airi.T	Airi.T		Airi.T						

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱		Pilates Barre	Pilates Cardio
Airi.T		Chinatsu	Airi.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
Airi.T		Chinatsu	Airi.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Waist 🌱	jump to burn
		Airi.T	non.k
		close	15:00 ~ 16:00
			Pilates Barre
			Airi.K
	close		
	17:30 ~ 18:30		
Release&Strength			
non.k			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	
Airi.K	Airi.K	non.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	jump to burn	
Airi.K	non.k	non.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
momoka.O	non.k	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。