

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Haruka.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg non.k	10:30 ~ 11:30 Basic Mai.O	10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.M	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Mai.O	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Haruka.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio non.k	12:30 ~ 13:30 Pre Basic non.k	
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Sayoko.k	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 Sayoko.k		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayoko.k	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Haruka.M	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Sayoko.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn non.k	
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength non.k		
	18:00 ~ 19:00 jump to burn non.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sayoko.k		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.O		
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Waist Haruka.M		19:30 ~ 20:30 Pre Basic non.k	19:30 ~ 20:30 Back & Spine non.k		
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sayoko.k		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio non.k	21:00 ~ 22:00 Basic Mai.O		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg non.k	10:30 ~ 11:30 Basic Mai.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mai.O	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio non.k		12:00 ~ 13:00 Release&Strength non.k	12:00 ~ 13:00 Basic Mai.O	12:30 ~ 13:30 Waist Haruka.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Sayoko.k	
13:30 ~ 14:30 Waist Haruka.M	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 Sayoko.k		13:30 ~ 14:30 Pre Basic non.k	13:30 ~ 14:30 Back & Spine non.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio non.k		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Sayoko.k	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Sayoko.k		16:30 ~ 17:30 Basic Mai.O	
					17:30 ~ 18:30 Basic Mai.O			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.O		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Waist Haruka.M				18:00 ~ 19:00 Basic Mai.O
19:30 ~ 20:30 Basic Mai.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg non.k		19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sayoko.k				19:30 ~ 20:30 Release&Strength non.k
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Waist Haruka.M		21:00 ~ 22:00 Basic Mai.O	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sayoko.k				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio non.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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK あびこヨッパレカンパニー店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール 2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
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	
Back & Arm 📌 Sayoko.k		Back & Arm 📌 Sayoko.k	Basic 📌 Mai.O	Hip & Leg 📌 Sayoko.k		Pilates Barre Sayoko.k	Back & Spine Sayoko.k	
10:30 ~ 11:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 📌 Sayoko.k		Waist 📌 Haruka.M	Shape up waist Haruka.M	Basic 📌 Mai.O		Hip & Leg 📌 Sayoko.k	Basic 📌 Mai.O	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Stretch & Conditioning 📌 Haruka.M	Pre Basic 📌 non.k	Back & Spine Sayoko.k		Shape up waist Haruka.M		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close
			Stretch & Conditioning 📌 Haruka.M	Basic 📌 Mai.O				
17:30 ~ 18:30		close	close	close		17:00 ~ 17:30	17:00 ~ 17:30	
Pilates Cardio non.k						お試し見学会 📌 Sayoko.k	お試し見学会 📌 Sayoko.k	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn non.k	Shape up waist Haruka.M	Basic 📌 Mai.O			jump to burn Haruka.M	Basic 📌 Mai.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 📌 Mai.O	Back & Arm 📌 Sayoko.k	Back & Spine Sayoko.k			Basic 📌 Haruka.M	Stretch & Conditioning 📌 Haruka.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength non.k	Pilates Barre Sayoko.k	Basic 📌 Mai.O			Release&Strength Haruka.M	Waist 📌 Haruka.M		

pilatesK あびこヨッパレカンパニー店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Barre Sayoko.k	Basic 📌 asumi	Pilates Cardio non.k		Pilates Cardio non.k	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Basic 📌 asumi	Back & Arm 📌 Sayoko.k	Release&Strength Haruka.M		Basic 📌 Mai.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 📌 Sayoko.k	Hip & Leg 📌 non.k	Basic 📌 asumi		Back & Spine non.k	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
		Pre Basic 📌 non.k	Hip & Leg 📌 Sayoko.k			
		17:30 ~ 18:30	close			
	Back & Spine non.k					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning 📌 Haruka.M	Hip & Leg 📌 Akari			Shape up waist Haruka.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Basic 📌 mai	Waist 📌 Akari			Hip & Leg 📌 Sayoko.k		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
jump to burn Haruka.M	Basic 📌 mai			Pilates Barre Sayoko.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時間前迄にお断りしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前まで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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。