

pilatesK あびこショッパングプラザ店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 更新							
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08						
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Shape up waist	Basic 🍌		Basic 🍌	Back & Spine		Pre Basic 🍌	Body Balance						
Haruka.M	asumi		asumi	Sayoko.k		non.k	Sayoko.k						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Pre Basic 🍌	Body Balance		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌						
non.k	Sayoko.k		Sayoko.k	asumi		Haruka.M	Haruka.M						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌		Pilates Barre	お試し見学会		Back & Spine	Pilates Barre						
Haruka.M	asumi		Sayoko.k	Sayoko.k		non.k	Sayoko.k						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00					
Back & Spine	Back & Arm 🍌							Waist 🍌					
non.k	Sayoko.k							Haruka.M					
close	close							close					
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30					
Release&Strength								Basic 🍌					
Haruka.M								Haruka.M					
close								close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
									Pilates Cardio	Release&Strength	Waist 🍌	Basic 🍌	
									non.k	non.k	Haruka.M	asumi	
									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
									Body Balance	Basic 🍌	Pilates Cardio	Shape up waist	
									Sayoko.k	asumi	non.k	Haruka.M	
									21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🍌								Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Basic 🍌			
non.k								non.k	asumi	asumi			

pilatesK あびこショッパングプラザ店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
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		Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Shape up waist			
non.k		Sayoko.k	non.k		Haruka.M	asumi.H	Haruka.M			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic 🍌		Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌	Release&Strength	Body Balance			
asumi		non.k	Haruka.M		non.k	non.k	Sayoko.k			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Release&Strength		Basic 🍌			Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			
non.k		Sayoko.k			Haruka.M	non.k	asumi.H			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pre Basic 🍌		Pilates Cardio				Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
Sayoko.k		non.k				asumi.H	Sayoko.k			
close		close				close	close	close	close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
		Pre Basic 🍌				Back & Spine				
		Sayoko.k				Haruka.M				
		close				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
							Pilates Barre	Basic 🍌		Waist 🍌
							Sayoko.k	asumi		asumi
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
							Back & Spine	Waist 🍌		Basic 🍌
							Sayoko.k	asumi		asumi
							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Basic 🍌				Body Balance	Pilates Cardio			
		asumi				Sayoko.k	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 あびこジョットンカラサザ店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/14 更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
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
	Basic 🌱	Pilates Barre		Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🌱	
	asumi.H	Haruka.M		Haruka.M	non.k	asumi.H	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Spine	Body Balance		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	
	Haruka.M	Sayoko.k		asumi.H	Sayoko.k	non.k	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Waist 🌱	お試し見学会		Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱	
	asumi.H	Sayoko.k		non.k	non.k	asumi.H	
	close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱	
					Sayoko.k	Haruka.M	
					close	close	
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
non.k							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance				
Haruka.M	asumi.H	asumi.H	Sayoko.k				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱				
non.k	Sayoko.k	Sayoko.k	asumi.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱				
Haruka.M	asumi.H	non.k	Sayoko.k				

pilatesK あびこジョットンクアラサ店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Waist 🌱	Basic 🌱		Pilates Barre	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	
asumi.H	asumi.H		Haruka.M	asumi.H	Sayoko.k	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱	Shape up waist		Pilates Cardio	Back & Spine	Waist 🌱	
non.k	Haruka.M		non.k	Sayoko.k	asumi.H	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱			Body Balance	Basic 🌱	Pilates Cardio	
asumi.H			Sayoko.k	asumi.H	non.k	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Body Balance			Basic 🌱	
	Sayoko.k	asumi.H				
	close	close				
17:30 ~ 18:30	Waist 🌱					
asumi.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
Sayoko.k	non.k		Sayoko.k	Haruka.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	Pilates Barre		Back & Spine	Back & Arm 🌱		
non.k	Sayoko.k		non.k	Sayoko.k		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist			
Sayoko.k	non.k	asumi.H	Haruka.M			

🌱 : 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。