

pilatesK あびこショッパングプラザ店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
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	
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	
non.k	non.k		asumi.H	Haruka.M	asumi.H		asumi.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Spine	Pre Basic 🌱	Pilates Barre		Beauty Conditioning 🌱	
Haruka.M	non.k		Sayoko.k	Sayoko.k	Haruka.M		Haruka.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Spine			Waist 🌱	Back & Spine	Body Balance		Waist 🌱	
non.k			asumi.H	Haruka.M	Sayoko.k		asumi.H	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
					Hip & Leg 🌱	Shape up waist		
					Sayoko.k	Haruka.M		
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Back & Arm 🌱								
Haruka.M								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱			Body Balance	Pilates Cardio	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱
asumi.H			Sayoko.k	non.k	CHIHANA.K			non.k
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 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱				
Haruka.M	asumi.H	asumi.H	Sayoko.k	Haruka.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Cardio				
asumi.H	Sayoko.k	non.k	CHIHANA.K	non.k				

pilatesK あびこショッパングプラザ店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
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		
Body Balance		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	Basic 🌱		
Sayoko.k		asumi.H	non.k	asumi.H		Haruka.M	asumi.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱		Pilates Cardio	Release&Strength	Shape up waist		Release&Strength	Back & Spine		
asumi.H		non.k	Haruka.M	Haruka.M		non.k	Haruka.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Spine			Pilates Barre		
		non.k	non.k	non.k			Haruka.M		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close		
			Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱					
			asumi.H	Haruka.M					
			close	close					
									17:30 ~ 18:30
									Waist 🌱
		asumi.H	close						
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
		Pilates Barre		Back & Arm 🌱			Back & Spine		Back & Spine
Haruka.M	Haruka.M	Sayoko.k		Sayoko.k	non.k				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌱	Body Balance	Basic 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱				
non.k	Sayoko.k	asumi.H	non.k	Sayoko.k					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Body Balance	Waist 🌱				
Haruka.M	Haruka.M	Sayoko.k		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 あびこジョットンクラブ店		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/14 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	10:30 ~ 11:30 Back & Spine	close
	Haruka.M	Haruka.M	non.k		non.k	Haruka.M	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌱	12:30 ~ 13:30 Release&Strength		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre	
	Sayoko.k	non.k	non.k		asumi.H	Sayoko.k	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🌱	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio	13:30 ~ 14:30 Shape up waist	
	Haruka.M	Haruka.M	asumi.H		non.k	Haruka.M	
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱		15:00 ~ 16:00 Body Balance	15:00 ~ 16:00 Pre Basic 🌱	
		non.k	asumi.H		mei.o	Sayoko.k	
		close	close		close	close	
		17:30 ~ 18:30 Body Balance	close		17:30 ~ 18:30 Waist 🌱	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌱	
	Sayoko.k	close	close		asumi.H	Haruka.M	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱				18:00 ~ 19:00 Waist 🌱	close	
Sayoko.k	asumi.H			non.k			
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱			19:30 ~ 20:30 Release&Strength			
non.k	Sayoko.k			non.k			
21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌱	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱			21:00 ~ 22:00 Basic 🌱			
Sayoko.k	asumi.H	asumi.H					

pilatesK あびこジョットンクラブ店			【 09/25 ~ 09/30 】	スケジュール	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱	Basic 🌱	Body Balance		Waist 🌱	Pilates Cardio
asumi.H	asumi.H	Sayoko.k		asumi.H	non.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Basic 🌱
non.k	Haruka.M	non.k		Haruka.M	asumi.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine		Basic 🌱	
asumi.H	Sayoko.k	Sayoko.k		asumi.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🌱	Pilates Cardio			
	asumi.H	non.k			
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Waist 🌱					
Haruka.M					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🌱			Pilates Barre	Pre Basic 🌱	
Haruka.M			Sayoko.k	Sayoko.k	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine			Basic 🌱	Shape up waist	
non.k			Haruka.M	Haruka.M	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
Haruka.M			Sayoko.k	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。