

pilatesK		あびこジョギングクラブ店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 更新								
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08		
木		金		土		日		月		火		水		木		
close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				
		Pilates Barre		Basic 🇯🇵		Shape up waist				Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵				
		Haruka.M		asumi.H		Haruka.M				Haruka.M		non.k				
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				
		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Spine		Waist 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Pilates Cardio				
		Sayoko.k		Haruka.M		asumi.H				Sayoko.k		non.k				
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30						
		Back & Arm 🇯🇵		Pilates Barre		Release&Strength				Pilates Barre						
		Haruka.M		Sayoko.k		Haruka.M				Sayoko.k						
		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close				
				Shape up waist		Basic 🇯🇵										
				Haruka.M		asumi.H										
				close												
				17:30 ~ 18:30												
			Body Balance													
			Sayoko.k													
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🇯🇵	Back & Spine					close				Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Body Balance				
non.k	non.k									asumi.H	Haruka.M	mei.o				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Body Balance									Back & Spine	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
non.k	Sayoko.k									Haruka.M	asumi.H	asumi.H				
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	21:00 ~ 22:00	
Waist 🇯🇵	Pilates Cardio									Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
asumi.H	non.k									asumi.H	Haruka.M	mei.o				

pilatesK あびこジョギングクラブ店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Pre Basic 🏃	Beauty Conditioning 🏃	Basic 🏃		Body Balance	Waist 🏃		Back & Arm 🏃
non.k	Haruka.M	asumi.H		Sayoko.k	asumi.H		Haruka.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🏃	Hip & Leg 🏃	Body Balance		Shape up waist	Pre Basic 🏃		Waist 🏃
Haruka.M	non.k	Sayoko.k		Haruka.M	Sayoko.k		asumi.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Back & Arm 🏃	Pre Basic 🏃		Hip & Leg 🏃			Back & Spine
non.k	Haruka.M	Sayoko.k		Sayoko.k		Haruka.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Pilates Cardio	Waist 🏃					
	non.k	asumi.H					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Waist 🏃							
asumi.H	close						
18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre			Basic 🏃	Release&Strength	Hip & Leg 🏃	Basic 🏃	
Sayoko.k			asumi.H	Haruka.M	Sayoko.k	Yune	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist			Beauty Conditioning 🏃	Back & Spine	Basic 🏃	Waist 🏃	
Haruka.M	Haruka.M		Sayoko.k	asumi.H	asumi.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🏃		Waist 🏃	Back & Arm 🏃	Body Balance	Basic 🏃		
Sayoko.k		asumi.H	Haruka.M	Sayoko.k	Yune		

🟢：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週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®️アザ®️店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
Waist 🇯🇵	Release&Strength		Back & Spine	Hip & Leg 🇯🇵		Shape up waist	Body Balance	
Haruka.M	mei.o		Sayoko.k	Sayoko.k		Haruka.M	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	
Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
Sayoko.k	mei.o		MIRAI.T	asumi.H		Sayoko.k	asumi.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🇯🇵	Back & Spine		Pre Basic 🇯🇵			Back & Spine	Release&Strength	
Haruka.M	Haruka.M		Sayoko.k			Haruka.M	Haruka.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🇯🇵	Pilates Cardio							Basic 🇯🇵
Sayoko.k	MIRAI.T							asumi.H
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Pre Basic 🇯🇵								Back & Arm 🇯🇵
Sayoko.k								Sayoko.k
close								close
	Pilates Cardio		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			
	MIRAI.T		インストラクター未定	asumi.H	インストラクター未定			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Release&Strength	Pilates Cardio			
	インストラクター未定		asumi.H	Hina.E	MIRAI.T			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Release&Strength		Back & Spine	Waist 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵			
Haruka.M	Haruka.M		asumi.H	MIRAI.T				

pilatesK あびこジョットンクラブ店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール																	
10/25		10/26		10/27		10/28		10/29		10/30		10/31							
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							
Back & Arm 🌿				Pilates Cardio		Basic 🌿				Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿							
インストラクター未定				MIRAI.T		Ami.S				MIRAI.T		mei.o							
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00							
Waist 🌿				Basic 🌿		Shape up waist				Pilates Barre		Pilates Cardio							
asumi.H				asumi.H		MIRAI.T				Haruka.M		MIRAI.T							
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30							
Basic 🌿				Back & Arm 🌿						Pilates Cardio		Back & Spine							
asumi.H				MIRAI.T						MIRAI.T		Haruka.M							
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00					
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿																	
Sayoko.k		asumi.H																	
close		close						close						close					
														17:30 ~ 18:30					
														Beauty Conditioning 🌿					
														MIRAI.T					
						18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Basic 🌿								Beauty Conditioning 🌿		Body Balance		Waist 🌿	
						asumi.H								MIRAI.T		mei.o		asumi.H	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Shape up waist		Pre Basic 🌿				Back & Arm 🌿		Shape up waist							
				Haruka.M		Sayoko.k				インストラクター未定		Haruka.M							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00													
Pilates Barre		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿													
Haruka.M		MIRAI.T		mei.o		asumi.H													

 : 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。