

pilatesK あびこショッピングプラザ店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/19 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
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	
Hip&Leg		Basic	Shape up waist		Beauty Conditioning	Pre Basic	Back&Arm	
Sayoko.k		Asumi.H	Haruka.M		MIRAI.T	Sayoko.k	未定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Cardio		Back&Arm	Pilates Barre		Waist	jump to burn	Beauty Conditioning	
MIRAI.T		未定	Haruka.M		Asumi.H	Haruka.M	Asumi.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Barre		Body Balance			Pilates Cardio	Hip&Leg	Back&Spine	
Haruka.M		Sayoko.k			MIRAI.T	Sayoko.k	Haruka.M	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back&Arm		Waist				Basic	Waist	
未定		Asumi.H				Asumi.H	Haruka.M	
close		close				close	close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Pre Basic				Beauty Conditioning		
		Sayoko.k				Haruka.M		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Back&Arm	jump to burn	Basic		
				未定	MIRAI.T	Asumi.H		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Hip&Leg	Back&Spine	Body Balance		
				Sayoko.k	Haruka.M	Sayoko.k		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
		Beauty Conditioning	Pre Basic	Back&Arm				
		Asumi.H	Sayoko.k	未定				

pilatesK あびこショッピングプラザ店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
	Waist	Basic		Back&Spine	Pilates Cardio	Pilates Barre		
	Asumi.H	Asumi.H		Haruka.M	MIRAI.T	Haruka.M		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Body Balance		Beauty Conditioning	Basic	Back&Arm		
	Asumi.H	Sayoko.k		Asumi.H	Asumi.H	未定		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back&Arm			Waist	Back&Arm	jump to burn		
	未定			Asumi.H	未定	MIRAI.T		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Shape up waist		Beauty Conditioning
						MIRAI.T		MIRAI.T
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
						Waist		
	Asumi.H			close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Beauty Conditioning	Back&Spine			Pre Basic	Hip&Leg		
	MIRAI.T	Haruka.M			Sayoko.k	Sayoko.k		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Back&Arm	jump to burn	Pilates Barre					
Haruka.M	未定	MIRAI.T	Haruka.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Waist	Basic	Body Balance					
MIRAI.T	MIRAI.T	Haruka.M	Sayoko.k					

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し立てください。
 ・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。

pilatesK あびこショッピングプラザ店		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13	更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Back&Arm	Beauty Conditioning		Waist	Body Balance	Shape up waist		Pre Basic	
未定	MIRAI.T		MIRAI.T	Sayoko.k	Haruka.M		Sayoko.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	
Shape up waist	Back&Spine		Pilates Barre	jump to burn	Beauty Conditioning		Waist	
MIRAI.T	Haruka.M		Haruka.M	MIRAI.T	MIRAI.T		Asumi.H	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre			Pilates Cardio	Basic	Waist		Hip&Leg	
Haruka.M			MIRAI.T	未定	Asumi.H		Sayoko.k	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Beauty Conditioning		Basic	
					MIRAI.T		未定	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
Back&Arm			close					
未定				close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Basic	Back&Arm			Pre Basic		Beauty Conditioning	
Sayoko.k	Asumi.H	未定			Sayoko.k		Haruka.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30	
Waist	jump to burn	Hip&Leg	Back&Spine	Basic				
Asumi.H	MIRAI.T	Sayoko.k	Haruka.M	Asumi.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic	Back&Arm	Body Balance	Hip&Leg	Back&Spine				
Sayoko.k	未定	Sayoko.k	Sayoko.k		Haruka.M			

pilatesK あびこジョギングプラザ店		【 11/25 ~ 11/25 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Hip & Leg		Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Basic	
Sayoko.k		Asumi.H	MIRAI.T	Asumi.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Pre Basic	Hip & Leg	Back & Spine	
未定		Sayoko.k	Sayoko.k	Haruka.M	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Waist	Back & Arm	Pilates Barre	
		Asumi.H	MIRAI.T	Sayoko.k	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Basic		Waist		
	Asumi.H		Asumi.H		
	close		close		
	17:30 ~ 18:30				
	Body Balance				
	Sayoko.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Waist	Shape up waist	Hip & Leg			
Asumi.H	Haruka.M	Sayoko.k			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Back & Arm	Basic			
MIRAI.T	MIRAI.T	未定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning	Basic	jump to burn			
Haruka.M	未定	MIRAI.T			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※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。