

pilates K シーナシナ青森		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/15 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊
Satsuki.S		Satsuki.S	Satsuki.S	Kazuki.I		Kaho.Y	Kaho.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊
Kazuki.I		Satsuki.S	Satsuki.S	Kaho.Y		Kaho.Y	Kaho.Y
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊		Pilates Barre	
		Kazuki.I	Kazuki.I	Kaho.Y		Kazuki.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Pilates Barre	Hip & Leg 🏊			
			Kazuki.I	Kazuki.I			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm 🏊				
			Satsuki.S				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Pilates Barre				Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊
Kaho.Y	Satsuki.S	Kazuki.I				Satsuki.S	Satsuki.S
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Barre	Basic 🏊	Back & Arm 🏊				Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊
Kazuki.I	Kaho.Y	Satsuki.S				Kazuki.I	Kaho.Y
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊				Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊
Kaho.Y	Satsuki.S	Kazuki.I				Satsuki.S	Satsuki.S

pilates K シーナシナ青森		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/15 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm 🏊	Pilates Barre	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
	Satsuki.S	Kazuki.I	Satsuki.S		Kaho.Y	Satsuki.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	
	Satsuki.S	Kaho.Y	Kaho.Y		Kaho.Y	Kaho.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		
	Kaho.Y	Kazuki.I	Satsuki.S		Satsuki.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist 🏊	Basic 🏊				
		Kaho.Y	Kaho.Y				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🏊					
		Kaho.Y					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊				Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊
Kazuki.I	Kaho.Y				Kaho.Y	Kaho.Y	Rino.S
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊				Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊
Satsuki.S	Kazuki.I				Satsuki.S	Rino.S	Satsuki.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pilates Barre	Hip & Leg 🏊				Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊
Kazuki.I	Kazuki.I				Satsuki.S	Rino.S	Rino.S

🏊：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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊
Kaho.Y	Kaho.Y	Rino.S		インストラクター未定	Satsuki.S		Kaho.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Stretch & Conditioning 🏊
Rino.S	Rino.S	インストラクター未定		Satsuki.S	インストラクター未定		Kazuki.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊			Waist 🏊
Rino.S	Kaho.Y	Rino.S		インストラクター未定			Kaho.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🏊	Waist 🏊					
	Rino.S	インストラクター未定					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🏊						
	インストラクター未定						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg 🏊				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊
Satsuki.S				Kaho.Y	Satsuki.S	インストラクター未定	Satsuki.S
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🏊				Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Pilates Barre
Kaho.Y				Satsuki.S	インストラクター未定	Kaho.Y	Kazuki.I
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm 🏊				Basic 🏊	Pilates Barre	Waist 🏊	Back & Arm 🏊
Satsuki.S				Kaho.Y	Kazuki.I	インストラクター未定	Satsuki.S

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊
Kaho.Y	Satsuki.S		Kazuki.I	Kaho.Y		インストラクター未定
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊
Kaho.Y	インストラクター未定		インストラクター未定	Satsuki.S		Satsuki.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Hip & Leg 🏊		Pilates Barre			Waist 🏊
Kazuki.I	Satsuki.S		Kazuki.I			インストラクター未定
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🏊	Waist 🏊					
Kaho.Y	インストラクター未定					
17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg 🏊						
Kazuki.I						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊
			Kaho.Y	インストラクター未定	Satsuki.S	Kaho.Y
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊
			インストラクター未定	Kaho.Y	インストラクター未定	Satsuki.S
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Basic 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊
			Kaho.Y	インストラクター未定	Satsuki.S	Kaho.Y

🏊 : 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。