

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2026/01/03	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
		Waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Basic		
		RENA.H	Satsuki.S		Kazuki.I	Satsuki.S			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Release&Strength	Back & Arm	Back & Arm		
		Basic	Back & Arm		Kazuki.I	RENA.H			
		Satsuki.S	RENA.H		13:30 ~ 14:30	Basic			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Satsuki.S				
		Back & Arm	Hip & Leg						
		RENA.H	Satsuki.S						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Hip & Leg	Waist						
		Satsuki.S	RENA.H						
		close			close				
		17:30 ~ 18:30	Basic	close	17:30 ~ 18:30	Waist	Basic	Body Balance	17:30 ~ 18:30
		Satsuki.S			17:30 ~ 18:30	RENA.H	Satsuki.S	Kaho.Y	
		close			19:00 ~ 20:00	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	19:00 ~ 20:00
					Satsuki.S	Satsuki.S	RENA.H		
					20:30 ~ 21:30	Back & Arm	Waist	Basic	20:30 ~ 21:30
					RENA.H	RENA.H	Kaho.Y		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
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	close	10:30 ~ 11:30	close
Body Balance	Basic	Pilates Barre		Body Balance	Release&Strength			Back & Arm	
Kaho.Y	Kaho.Y	Kaho.Y		Kaho.Y	Kazuki.I			RENA.H	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg			Waist	
Kaho.Y	Kazuki.I	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I			Kaho.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Waist		Pilates Barre				Basic	
Kaho.Y	Kaho.Y	Kaho.Y		Kaho.Y				Kaho.Y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Release&Strength		Back & Arm				close	
Kazuki.I	Kazuki.I	Kazuki.I		Kazuki.I				close	
close	close			close	close			close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Back & Arm	close	17:30 ~ 18:30	Waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	17:30 ~ 18:30	close
RENA.H	Kazuki.I			RENA.H	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I		
19:00 ~ 20:00	close	Pilates Barre		19:00 ~ 20:00	Body Balance	Basic	Waist	19:00 ~ 20:00	
Kaho.Y		Kaho.Y		Kazuki.I	Kaho.Y	Kaho.Y	RENA.H		
20:30 ~ 21:30		Waist		20:30 ~ 21:30	Basic	Body Balance	Basic	20:30 ~ 21:30	
RENA.H		Kazuki.I		RENA.H	Kaho.Y	Kaho.Y	Kazuki.I		

⌚: 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 シーナー青森		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2026/01/03 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist	Back & Arm		Back & Arm	Waist		Pilates Barre	Body Balance	
Kaho.Y	RENA.H		RENA.H	RENA.H		Kazuki.I	Kaho.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Release&Strength		Basic	Back & Arm	
Kaho.Y	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I		Kaho.Y	RENA.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Waist		Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	
RENA.H	RENA.H		RENA.H	RENA.H		Kazuki.I	Kaho.Y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Release&Strength		Basic	Stretch & Conditioning		Waist	RENA.H	
Kaho.Y	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I		close	close	
close		close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
Waist			Basic	Basic		Release&Strength	Waist	
RENA.H			Kazuki.I	Kazuki.I		Kazuki.I	RENA.H	
close			close	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
						Pilates Barre	Body Balance	
						Kazuki.I	Kaho.Y	
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
						Stretch & Conditioning	Back & Arm	
						Kazuki.I	RENA.H	

pilatesK シーナー青森		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Waist	Basic		Basic	Back & Arm		
RENA.H		Kaho.Y	インストラクター未定		インストラクター未定	RENA.H		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Release&Strength		
インストラクター未定		インストラクター未定	RENA.H		Kazuki.I	Kazuki.I		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		Basic	Waist		
Back & Arm		Body Balance			インストラクター未定	RENA.H		
RENA.H		Kaho.Y			Kazuki.I			
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00			
Basic					Hip & Leg			
インストラクター未定					Kazuki.I			
close		close	close	close	close	close	close	
close			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
			Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm	
			Kazuki.I	インストラクター未定	Kazuki.I	RENA.H	RENA.H	
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
			Basic	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning		
			インストラクター未定	Kazuki.I	インストラクター未定	Kazuki.I		
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
			Hip & Leg	Pilates Barre	Release&Strength	Waist		
			Kazuki.I	Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H		
							close	

■ : 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。