

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/02	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
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	10:30 ~ 11:30		
	Waist spXmas	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Hip & Leg			
	RENA.H	Kazuki.I		Kazuki.I	RENA.H	Satsuki.S			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Release&Strength		Basic	Back & Arm	Waist spXmas			
	Satsuki.S	Kazuki.I		Kaho.Y	Satsuki.S	RENA.H			
	13:30 ~ 14:30	Waist spXmas		Pilates Barre	Pilates Barre	Back & Arm			
	RENA.H			Kazuki.I	Kazuki.I	Satsuki.S			
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
	Basic	Pilates Barre		Release&Strength	Waist spXmas	Basic			
	Kaho.Y	Kaho.Y		Kazuki.I	RENA.H	Kazuki.I			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
	Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg				
	Satsuki.S	Kaho.Y		Kazuki.I	Satsuki.S				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
	Basic	Waist spXmas		Hip & Leg	Waist spXmas				
	Kaho.Y	RENA.H		Satsuki.S	RENA.H				

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
	Hip & Leg	Basic		Release&Strength	Waist spXmas	Waist spXmas			
	Satsuki.S	Kaho.Y		Kazuki.I	RENA.H	RENA.H			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Barre	Waist spXmas		Waist spXmas	Pilates Barre	Basic			
	Kazuki.I	RENA.H		RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I			
	13:30 ~ 14:30	Back & Arm		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		
	Satsuki.S			Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg			
				Kazuki.I	Kaho.Y	Satsuki.S			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
	Waist spXmas	Basic		Basic	Back & Arm	Release&Strength			
	Kaho.Y	Kazuki.I		Kaho.Y	Satsuki.S	Kazuki.I			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Waist spXmas	Basic				
	Kazuki.I	Satsuki.S		RENA.H	Kaho.Y				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
	Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Hip & Leg				
	Kaho.Y	Kazuki.I		Kaho.Y	Satsuki.S				

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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。
 ・レッスン開始時刻別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								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/12/02 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水			
水 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y	木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kazuki.I	金 10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kazuki.I	土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	日 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Pilates Barre Kaho.Y	月 10:30 ~ 11:30 Basic RENA.H 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Satsuki.S 13:30 ~ 14:30 Basic Kazuki.I close	火 10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	水 10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Pilates Barre Kaho.Y 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Satsuki.S close						
12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Basic RENA.H 13:30 ~ 14:30 Basic Kazuki.I close	12:30 ~ 13:00 Basic Satsuki.S 14:30 ~ 15:30 Waist spXmas Kazuki.I close	12:30 ~ 13:30 Basic RENA.H 15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I close	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y close	12:30 ~ 13:30 Basic RENA.H 16:30 ~ 17:30 Basic Kaho.Y close	12:30 ~ 13:30 Basic Kazuki.I close	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y close	12:30 ~ 13:30 Basic RENA.H 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Satsuki.S close	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y close	12:30 ~ 13:30 Basic RENA.H 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kazuki.I close		
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Kaho.Y	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RENA.H 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I close	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RENA.H 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I close	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I close	19:00 ~ 20:00 Basic Kaho.Y close	19:00 ~ 20:00 Basic Kaho.Y close	19:00 ~ 20:00 Basic Kazuki.I close
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satsuki.S	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Satsuki.S	20:30 ~ 21:30 Basic Satsuki.S											

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