

pilatesK シーナナ青森

【 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	close	
	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		
	Back & Arm 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿		
	Satsuki.S	Kazuki.I		Kaho.Y	Satsuki.S	RENA.H		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist spXmas 🌿			Pilates Barre	Pilates Barre	Back & Arm 🌿		
	RENA.H			Kazuki.I	Kazuki.I	Satsuki.S		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿
						Satsuki.S		RENA.H
						close		close
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	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	close			
	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					
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿					
Kaho.Y	RENA.H	Satsuki.S	RENA.H					

pilatesK シーナナ青森

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

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

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