

pilates K シーナナ青森 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/08/08 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIZUKI.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIZUKI.t		10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIZUKI.t	12:30 ~ 13:30 Basic YUIMI.M		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIZUKI.t	12:30 ~ 13:30 Back & Arm satuki.s		12:30 ~ 13:30 Back & Arm satuki.s	
	14:30 ~ 15:30 Basic YUIMI.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm インストラクター未定						
		16:30 ~ 17:30 Basic YUIMI.M						
	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Kazuki.I							
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIZUKI.t	18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.Y	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satuki.s
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg MIZUKI.t					20:30 ~ 21:30 Basic Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Basic YUIMI.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satuki.s	20:30 ~ 21:30 Basic YUIMI.M

pilates K シーナナ青森 【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/08/08 更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Basic YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm satuki.s	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic YUIMI.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satuki.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIZUKI.t	
12:30 ~ 13:30 Waist Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIZUKI.t		12:30 ~ 13:30 Basic YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIZUKI.t		12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satuki.s	
14:30 ~ 15:30 Basic YUIMI.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm satuki.s						14:30 ~ 15:30 Waist Kaho.Y	
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MIZUKI.t							
17:00 ~ 18:00 Back & Arm satuki.s							17:00 ~ 18:00 Basic YUIMI.M	
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Satuki.s	18:00 ~ 19:00 Waist Kaho.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Basic Kaho.Y	
				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Basic YUIMI.M	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 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週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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIZUKI.t	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satuki.s
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Satuki.s	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y
14:30 ~ 15:30 Basic YUIMI.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIZUKI.t			13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Satuki.s
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kazuki.I							16:30 ~ 17:30 Waist Kaho.Y
						17:00 ~ 18:00 Basic YUIMI.M	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Satuki.s	17:30 ~ 18:30 Basic YUIMI.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kazuki.I	17:30 ~ 18:30 Basic YUIMI.M	
			19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Back & Arm インストラクター未定	19:00 ~ 20:00 Basic Kaho.Y	19:00 ~ 20:00 Waist Kaho.Y	
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satuki.s	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satuki.s	

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satuki.s		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satuki.s	10:30 ~ 11:30 Waist Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MIZUKI.t
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Satuki.s	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIZUKI.t		12:00 ~ 13:00 Basic YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MIZUKI.t	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y
	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.Y			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satuki.s	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg MIZUKI.t
						16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I
					17:00 ~ 18:00 Back & Arm Kazuki.I	
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIZUKI.t	17:30 ~ 18:30 Basic YUIMI.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg MIZUKI.t	17:30 ~ 18:30 Waist Kaho.Y		
	19:00 ~ 20:00 Basic YUIMI.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg MIZUKI.t	19:00 ~ 20:00 Back & Arm インストラクター未定	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kazuki.I		
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Waist Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Basic YUIMI.M	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 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週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。