

pilates K シーナシーナ青森		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/10/24	更新						
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08									
土	日	月	火	水	木	金	土									
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30									
Back&Arm	Basic		Back&Arm	Basic		Waist	Basic									
Satsuki.S	Ami.O		Ami.O	Kaho.Y		RENA.H	Kaho.Y									
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00									
Basic	Hip&Leg		Basic	Waist		Basic	Hip&Leg									
Kaho.Y	Satsuki.S		Kaho.Y	RENA.H		Ami.O	Satsuki.S									
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	close		close	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30							
Hip&Leg	Waist		Back&Arm				Waist	Waist								
Satsuki.S	Ami.O		Ami.O				RENA.H	RENA.H								
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close				close	close	close	close	15:00 ～ 16:00					
Basic	Back&Arm										Basic					
Kaho.Y	Satsuki.S										Kaho.Y					
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	17:30 ～ 18:30		
Back&Arm		Waist			Basic						Hip&Leg		Basic	Waist		
Satsuki.S		RENA.H			Ami.O						Satsuki.S		Kaho.Y	RENA.H		
close		19:00 ～ 20:00			19:00 ～ 20:00						19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	close	
		Basic			Hip&Leg						Basic		Back&Arm			
		Kaho.Y		Satsuki.S	Ami.O	Ami.O										
		20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30										
		Waist		Back&Arm	Back&Arm	Basic										
		RENA.H	Ami.O	Satsuki.S	Kaho.Y											

pilates K シーナシーナ青森		【	11/09	～	11/16	】	スケジュール		2025/10/24	更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ～ 11:30	close	close	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30			
Hip&Leg			Hip&Leg		Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm			
Satsuki.S			Satsuki.S		Satsuki.S	インストラクター未定	Satsuki.S			
12:30 ～ 13:30			12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			
Basic			Basic		Waist	Waist	Basic			
Ami.O			Kaho.Y		RENA.H	RENA.H	Ami.O			
14:30 ～ 15:30			close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30			
Back&Arm					Back&Arm	Basic	Hip&Leg			
Satsuki.S					Satsuki.S	Kaho.Y	Satsuki.S			
16:30 ～ 17:30					close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30			
Waist	Hip&Leg	Basic								
Ami.O	Satsuki.S	Ami.O								
close						close	close	close		
close	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30						
	Waist	Waist	Basic	Waist						
	RENA.H	RENA.H	Kaho.Y	RENA.H						
	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	close						
	Back&Arm	Basic	Waist							
	Satsuki.S	Kaho.Y	RENA.H							
	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30							
	Waist	Waist	Basic							
	RENA.H	RENA.H	Kaho.Y							

・休職可能レッスン
・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。
・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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24				
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				
	Basic	Waist		Back&Arm	Basic	Waist					
	Ami.O	RENA.H		Ami.O	Kaho.Y	RENA.H					
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg	Waist	Pilates Barre					
	Satsuki.S	Ami.O		Satsuki.S	RENA.H	インストラクター未定					
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	Back&Arm			Basic	Pilates Barre	Waist					
	Ami.O			Kaho.Y	インストラクター未定	RENA.H					
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
						Waist		Basic			
						RENA.H		Kaho.Y			
						close		close			
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	close	
	Waist			Back&Arm	Pilates Barre				Waist		Basic
	RENA.H			Satsuki.S	インストラクター未定				RENA.H		Kaho.Y
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		close
	Back&Arm			Basic	Back&Arm				Pilates Barre		
	Satsuki.S			Ami.O	Ami.O	インストラクター未定					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Waist	Hip&Leg	Basic	Waist								
RENA.H	Satsuki.S	Ami.O	RENA.H								

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/01					
火	水	木	金	土	日	月					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
Hip&Leg	Basic		Waist	Hip&Leg	Pilates Barre						
Ami.O	Ami.O		RENA.H	Ami.O	インストラクター未定						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Waist	Waist		Hip&Leg	Back&Arm	Hip&Leg						
RENA.H	RENA.H		Satsuki.S	Satsuki.S	Satsuki.S						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic			Waist	Waist	Basic						
Ami.O			RENA.H	RENA.H	Kaho.Y						
close			15:00 ~ 16:00	close	16:30 ~ 17:30						
							Basic	Back&Arm			
							Ami.O	Satsuki.S			
			close		close						
							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
							Hip&Leg	Basic	Waist	Basic	Hip&Leg
							Satsuki.S	Ami.O	RENA.H	Kaho.Y	Satsuki.S
		19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	
		Waist					Hip&Leg	Pilates Barre	Hip&Leg		
		RENA.H					Satsuki.S	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				
Back&Arm	Back&Arm	Waist		Pilates Barre							
Satsuki.S	Satsuki.S	RENA.H		インストラクター未定							

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
※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。