

pilates K シーナシーナ青森店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/10	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
close	close	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Kazuki.I
						12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T
						20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 インストラクター未定

🍃：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。

pilates K シーナシーナ青森店				【 07/17 ~ 07/24 】	スケジュール		2025/06/10	更新			
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24				
木	金	土	日	月	火	水	木				
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kazuki.I					
	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kazuki.I		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 インストラクター未定					
		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Arisa.Y								
			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Kazuki.I								
		17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 インストラクター未定									
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T				
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 インストラクター未定				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 インストラクター未定	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Mizuki.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Kazuki.I				

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31					
金	土	日	月	火	水	木					
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏋️‍♀️ Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏋️‍♀️ Kazuki.I						
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏋️‍♀️ Kazuki.I		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T	12:30 ~ 13:30 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定						
	14:30 ~ 15:30 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T									
		16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ Kazuki.I									
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T										
18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏋️‍♀️ Mizuki.T					
20:30 ~ 21:30 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定				20:30 ~ 21:30 Basic 🏋️‍♀️ インストラクター未定	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️ Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🏋️‍♀️ 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時間前を切つ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。