

pilates K シーナシーナ青森店

【
07/09
～
07/16
】
スケジュール

2025/07/05
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👉 Kaho.Y	10:30 ～ 11:30 Back & Arm👉 Kazuki.I
						12:30 ～ 13:30 Back & Arm👉 Kazuki.I	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg👉 MIZUKI.t
						18:00 ～ 19:00 Hip & Leg👉 MIZUKI.t	18:00 ～ 19:00 Basic👉 YUIMI.M
						20:30 ～ 21:30 Stretch & Conditioning👉 Kazuki.I	20:30 ～ 21:30 Basic👉 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

2025/07/05
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					
close	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 MIZUKI.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm👉 Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic👉 YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning👉 Kazuki.I						
	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg👉 MIZUKI.t	12:30 ~ 13:30 Basic👉 YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning👉 Kazuki.I		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg👉 Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic👉 YUIMI.M						
		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👉 Kaho.Y										
	18:00 ~ 19:00 Basic👉 YUIMI.M				18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Basic👉 YUIMI.M						
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg👉 MIZUKI.t				20:30 ~ 21:30 Basic👉 Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg👉 MIZUKI.t						

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 🍃 Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Kaho.Y	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 Back & Arm 🍃 Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Kaho.Y						
	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 YUIMI.M	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 🍃 Kaho.Y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 YUIMI.M		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t				
20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 YUIMI.M				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 YUIMI.M	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。