

pilates K シーナシーナ青森店 【 08/01 ~ 08/08 】				スケジュール				2025/06/10	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				
Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃				
インストラクター未定	Kazuki.I	Mizuki.T		インストラクター未定	Mizuki.T		インストラクター未定				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				
Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Back & Arm 🍃				
Kazuki.I	Mizuki.T	インストラクター未定		Mizuki.T	インストラクター未定		インストラクター未定				
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30									
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃									
	インストラクター未定	インストラクター未定									
		16:30 ~ 17:30									
		Basic 🍃									
		インストラクター未定									
17:00 ~ 18:00											
Back & Arm 🍃											
Kazuki.I											
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Stretch & Conditioning 🍃				Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃				
Kazuki.I				Mizuki.T	インストラクター未定	インストラクター未定	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	20:30 ~ 21:30				
Hip & Leg 🍃				Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃				
Mizuki.T				インストラクター未定	インストラクター未定	インストラクター未定	インストラクター未定				

pilates K シーナシーナ青森店		【	08/09	～	08/15	】	スケジュール	2025/06/07	更新
08/09	08/10		08/11		08/12		08/13	08/14	08/15
土	日		月		火		水	木	金
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30			10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Waist 🍃	Basic 🍃			Hip & Leg 🍃	
インストラクター未定	インストラクター未定			インストラクター未定	インストラクター未定			インストラクター未定	
12:30 ～ 13:30	12:30 ～ 13:30			12:30 ～ 13:30	12:30 ～ 13:30			12:30 ～ 13:30	
Waist 🍃	Hip & Leg 🍃			Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			Back & Arm 🍃	
インストラクター未定	Mizuki.T			インストラクター未定	Mizuki.T			インストラクター未定	
14:30 ～ 15:30	14:30 ～ 15:30								
Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃								
インストラクター未定	インストラクター未定								
	16:30 ～ 17:30								
	Hip & Leg 🍃								
	Mizuki.T								
17:00 ～ 18:00									
Waist 🍃									
インストラクター未定									
				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
				Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃		
				インストラクター未定	インストラクター未定	Kazuki.I	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	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30
				Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		
				Mizuki.T	Kazuki.I	インストラクター未定	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、4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。