

pilates K シーナシーナ青森店			【	08/01	～	08/08	】	スケジュール	2025/06/27		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 🍃	
Kaho.Y		Kazuki.I		MIZUKI.t				YUIMI.M		MIZUKI.t		Kaho.Y			
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		YUIMI.M				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 🍃											
		YUIMI.M		インストラクター未定											
				16:30 ～ 17:30											
				Basic 🍃											
				YUIMI.M											
17:00 ～ 18:00		17:00 ～ 18:00													
Back & Arm 🍃		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		Kaho.Y		YUIMI.M		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								Kaho.Y		YUIMI.M		インストラクター未定		YUIMI.M	

pilates K シーナシーナ青森店		【	08/09	～	08/15	】	スケジュール		2025/06/27	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				
Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃		Back & Arm 🍃				
YUIMLM	インストラクター未定		Kaho.Y	YUIMLM		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 🍃		Waist 🍃				
Kaho.Y	MIZUKI.t		YUIMLM	MIZUKI.t		Kaho.Y				
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 🍃										
Kaho.Y										
			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00				
			Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃				
			インストラクター未定	Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y				
			20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30				
			Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃				
			MIZUKI.t	Kazuki.I	YUIMLM	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。