

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

pilates K シーナ+青森		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/01 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 YUIMI.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未定	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 YUIMI.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t
12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未定
14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 YUIMI.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 インストラクター未定						14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Kaho.Y
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t						
17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未定							17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 YUIMI.M
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Kaho.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Kaho.Y	
			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 YUIMI.M	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Kaho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Kaho.Y		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Kaho.Y		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Kaho.Y
14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 YUIMI.M		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t			14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 Kazuki.I							16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Kaho.Y
						17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 YUIMI.M	
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 YUIMI.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 YUIMI.M		
		19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	19:00 ~ 20:00 Basic 🌿 Kaho.Y	19:00 ~ 20:00 Waist 🌿 Kaho.Y		
		20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t
	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 YUIMI.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Kaho.Y
	Basic 🌿 Kaho.Y			14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t
						16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kazuki.I
					17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 Kazuki.I	
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 YUIMI.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	17:30 ~ 18:30 Waist 🌿 Kaho.Y		
	19:00 ~ 20:00 Basic 🌿 YUIMI.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌿 インストラクター未定	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌿 Kazuki.I		
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 MIZUKI.t	20:30 ~ 21:30 Waist 🌿 Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 YUIMI.M	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌿 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。