

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
	Waist spXmas 🏊	Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Waist spXmas 🏊	Release&Strength					
	RENA.H	Kazuki.I		Kazuki.I	RENA.H	Kazuki.I					
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Back & Arm 🏊	Release&Strength		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist spXmas 🏊					
	Satsuki.S	Kazuki.I		Kaho.Y	Satsuki.S	RENA.H					
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
	Waist spXmas 🏊			Pilates Barre	Pilates Barre	Back & Arm 🏊					
	RENA.H			Kazuki.I	Kazuki.I	Satsuki.S					
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
						Hip & Leg 🏊		Waist spXmas 🏊			
						Satsuki.S		RENA.H			
						close		close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			
Basic 🏊		Pilates Barre	Back & Arm 🏊			Waist spXmas 🏊	Basic 🏊				
Kaho.Y	Kaho.Y	Satsuki.S	RENA.H	Kazuki.I							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close							
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊								
Satsuki.S	Kaho.Y	Kaho.Y	Satsuki.S								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Basic 🏊	Waist spXmas 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist spXmas 🏊								
Kaho.Y	RENA.H	Satsuki.S	RENA.H								

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Release&Strength	Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌		Waist spXmas 🍌
Satsuki.S	Kaho.Y		Kazuki.I	Satsuki.S	RENA.H		RENA.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Waist spXmas 🍌		Waist spXmas 🍌	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌
Kazuki.I	RENA.H		RENA.H	RENA.H	Kazuki.I		Satsuki.S
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🍌			Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Stretch & Conditioning
Satsuki.S			Kazuki.I	Kaho.Y	Satsuki.S		Kazuki.I
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Release&Strength		Pilates Barre			
	Kazuki.I	Kazuki.I					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	
Waist spXmas 🍌	Basic 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌		Basic 🍌	
Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y	Satsuki.S	Kaho.Y		Kaho.Y	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	
Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Waist spXmas 🍌	Basic 🍌			Release&Strength	
Kazuki.I	Satsuki.S	RENA.H	Kaho.Y		Kazuki.I		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30		
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	Hip & Leg 🍌		Waist spXmas 🍌		
Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y	Satsuki.S		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。

pilatesK シーナ青森

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/19 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿
Kaho.Y		Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H		Satsuki.S	RENA.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre		Back & Arm 🌿	Pilates Barre
Kaho.Y		RENA.H	Satsuki.S	Kaho.Y		RENA.H	Kaho.Y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿		Hip & Leg 🌿	
		Kazuki.I	RENA.H	RENA.H		Satsuki.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿				
	Kazuki.I		Kaho.Y				
	close		close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	Release&Strength	
Satsuki.S	Satsuki.S	Satsuki.S	Satsuki.S		Kaho.Y	Kazuki.I	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist spXmas 🌿	Pilates Barre	Waist spXmas 🌿			Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	
RENA.H	Kazuki.I	RENA.H			Kazuki.I	Satsuki.S	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	Basic 🌿	
Satsuki.S	Satsuki.S	Satsuki.S			Kaho.Y	Satsuki.S	

pilatesK シーナ青森

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Waist 🌿	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌿			
	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			
	Satsuki.S	Kazuki.I	Kaho.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Release&Strength			
	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm 🌿	Pilates Barre			
		Kazuki.I	Kaho.Y			
		close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			
Basic 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿				
Satsuki.S	Kaho.Y	Kaho.Y				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿					
RENA.H	Kazuki.I					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back & Arm 🌿	Body Balance					
RENA.H	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。