

pilatesK シーナナ青森

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2026/01/10 更新

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

pilatesK シーナナ青森

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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	close	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic 🌿	Pilates Barre		Body Balance	Release&Strength		Back & Arm 🌿
Kaho.Y	Kaho.Y	Kaho.Y		Kaho.Y	Kazuki.I		RENA.H
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Body Balance
Kaho.Y	Kazuki.I	Kazuki.I		Kazuki.I	Kazuki.I		Kaho.Y
close	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
	Waist 🌿	Waist 🌿		Pilates Barre			Basic 🌿
	Kaho.Y	Kaho.Y		Kaho.Y			Kaho.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Release&Strength	Back & Arm 🌿					
	Kazuki.I	Kazuki.I					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿	
RENA.H	Kazuki.I		RENA.H	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I	
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Barre			Hip & Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Waist 🌿	
Kaho.Y			Kazuki.I	Kaho.Y	Kaho.Y	RENA.H	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Waist 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Basic 🌿			
RENA.H							

🌿：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		シーナナ青森		【 01/17 ~ 01/24 】				スケジュール		2026/01/10		更新			
01/17		01/18		01/19		01/20		01/21		01/22		01/23		01/24	
土		日		月		火		水		木		金		土	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist 🌟		Basic 🌟				Back & Arm 🌟		Waist 🌟				Pilates Barre		Body Balance	
Kaho.Y		Kaho.Y				RENA.H		RENA.H				Kazuki.I		Kaho.Y	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌟		Hip & Leg 🌟				Hip & Leg 🌟		Release&Strength				Basic 🌟		Back & Arm 🌟	
Kaho.Y		Kazuki.I				Kazuki.I		Kazuki.I				Kaho.Y		RENA.H	
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌟		Pilates Barre				Waist 🌟		Back & Arm 🌟				Hip & Leg 🌟		Basic 🌟	
RENA.H		Kaho.Y				RENA.H		RENA.H				Kazuki.I		Kaho.Y	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				close		15:00 ~ 16:00	
Body Balance		Release&Strength				Basic 🌟		Stretch & Conditioning 🌟						Waist 🌟	
Kaho.Y		Kazuki.I				Kazuki.I		Kazuki.I						RENA.H	
close		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30						close	
						Back & Arm 🌟		Waist 🌟							
						RENA.H		RENA.H							
17:30 ~ 18:30		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Waist 🌟				Basic 🌟		Basic 🌟		Release&Strength		Waist 🌟		Pilates Barre			
RENA.H				Kazuki.I		Kazuki.I		Kazuki.I		RENA.H		Kaho.Y			
close				close		close		close		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close	
										Pilates Barre		Body Balance			
								Kazuki.I		Kaho.Y					
										20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
										Stretch & Conditioning 🌟		Back & Arm 🌟			
										Kazuki.I		RENA.H			

pilatesK シーナ青森		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール							
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊			
RENA.H		Kaho.Y	インストラクター未定		インストラクター未定	RENA.H			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Release&Strength			
インストラクター未定		インストラクター未定	RENA.H		Kazuki.I	Kazuki.I			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🏊		Body Balance			Basic 🏊	Waist 🏊			
RENA.H		Kaho.Y			インストラクター未定	RENA.H			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🏊							Hip & Leg 🏊		
インストラクター未定							Kazuki.I		
close									
close									
close									
close		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Pilates Barre			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊	
		Kazuki.I			インストラクター未定	Kazuki.I	RENA.H	RENA.H	
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Stretch&Conditioning 🏊					
	インストラクター未定	Kazuki.I	インストラクター未定	Kazuki.I					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
	Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🏊					
Kazuki.I	Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H						

 : 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。