

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

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
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 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Body Balance	Hip & Leg 🍌			
	RENA.H	Hanaho.M		RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🍌	Body Balance		Pilates Barre	Back & Arm 🍌	Waist 🍌			
	RENA.H	Kaho.Y		Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌	Release&Strength			
	Hanaho.M	RENA.H		RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I			
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Release&Strength			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			
		Kazuki.I			Kazuki.I	Kaho.Y			
	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close
		Basic 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Pilates Barre	
		Kaho.Y		RENA.H	Kazuki.I	Hanaho.M		Kaho.Y	
		19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	
		Hip & Leg 🍌			Basic 🍌	Body Balance			
		Kazuki.I			Hanaho.M	Kaho.Y			
		20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
		Body Balance			Pilates Barre	Basic 🍌			
		Kaho.Y		Kazuki.I	Hanaho.M				

🌱：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 シーナ青森

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/31 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Release&Strength	Pilates Barre		Waist 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	
Kazuki.I	Kazuki.I		RENA.H	Hanaho.M	RENA.H		Kazuki.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	
RENA.H	Hanaho.M		Kaho.Y	RENA.H	Kazuki.I		Hanaho.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️			Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	
Kazuki.I			RENA.H	Kazuki.I	RENA.H		Kazuki.I	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
		Basic 🏋️			Pilates Barre			
		Hanaho.M			Kazuki.I			
		close			close			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🏋️			Waist 🏋️	Waist 🏋️		Pilates Barre	Release&Strength	Body Balance
Hanaho.M			RENA.H	Kaho.Y		Kazuki.I	Kazuki.I	Kaho.Y
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️			Waist 🏋️		
RENA.H	Hanaho.M	Hanaho.M	Kaho.Y			RENA.H		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30		
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Body Balance	Hip & Leg 🏋️			Pilates Barre		
Hanaho.M	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I			Kaho.Y		

pilatesK シーナ青森

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️
RENA.H		Hanaho.M	RENA.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🏃		Body Balance	Pilates Barre
Kazuki.I		Kaho.Y	Kaho.Y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏃
		Hanaho.M	Kazuki.I
		close	15:00 ~ 16:00
			Body Balance
Kaho.Y			
close	close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️
Hanaho.M	RENA.H	Kazuki.I	RENA.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	
Kazuki.I	Hanaho.M	Kaho.Y	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic 🏋️	Waist 🏋️	Release&Strength	
Hanaho.M	RENA.H	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。