

スケジュール

更新

pilatesK		シーナ・青森		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール		
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		
		Stretch & Conditioning 🍌			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
		Kaho.Y			Kazuki.I	Kaho.Y		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close
	Waist 🍌	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		
	Basic 🍌			Basic 🍌	Body Balance			
	Hanaho.M			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						

※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

2026/02/06 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
		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	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	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	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	
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。