

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

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kazuki.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Kazuki.I				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kazuki.I	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satsuki.S	13:30 ~ 14:30 Basic Hiroka.I		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg RENA.H		
	close				17:30 ~ 18:30 Back & Arm RENA.H	17:30 ~ 18:30 Waist RENA.H		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kazuki.I	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Satsuki.S
					19:00 ~ 20:00 Release&Strength Satsuki.S	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg RENA.H		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Basic Satsuki.S	close
					20:30 ~ 21:30 Waist RENA.H	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Satsuki.S		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Satsuki.S	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、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 【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール 2026/03/10 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24					
火	水	木	金	土	日	月	火					
10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H					
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未定	12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未定		12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I				
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kazuki.I	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RENA.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm RENA.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RENA.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RENA.H				
close			15:00 ~ 16:00 Basic Hiroka.I	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Satsuki.S	16:30 ~ 17:30 Basic Hiroka.I		close	close	close			
			17:30 ~ 18:30 Waist RENA.H	17:30 ~ 18:30 Basic Hiroka.I	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未定	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kazuki.I
			19:00 ~ 20:00 Basic Hiroka.I	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Basic Satsuki.S					close	close	19:00 ~ 20:00 Waist インストラクター未定
			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg RENA.H	20:30 ~ 21:30 Basic Hiroka.I	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Kazuki.I							20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I

pilatesK シーナナ青森 【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RENA.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satsuki.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H		
12:30 ~ 13:30 Release&Strength Satsuki.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kazuki.I	12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RENA.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satsuki.S		
close		13:30 ~ 14:30 Waist Hiroka.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H	14:30 ~ 15:30 Basic Satsuki.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H		
		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Satsuki.S	16:30 ~ 17:30 Waist RENA.H	close		close		
		17:30 ~ 18:30 Waist Hiroka.I	17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RENA.H	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Kazuki.I
		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I				19:00 ~ 20:00 Release&Strength Satsuki.S	19:00 ~ 20:00 Basic Satsuki.S
		20:30 ~ 21:30 Basic Hiroka.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Satsuki.S				20:30 ~ 21:30 Back & Arm RENA.H	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I

👉: 体験可能レッスン
 ・クラスの確保およびインストラクターは予定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時間前迄にお願ひしております。
 ・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。