

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2024/02/15	更新
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre		Basic	Waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		
Kaho.Y		Hiroka.I	RENA.H		RENA.H	Kazuki.I	Hiroka.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Hip & Leg	Basic		Release & Strength	Basic	Release & Strength		
Hanaho.M		RENA.H	Satsuki.S		Satsuki.S	Hiroka.I	Kazuki.I		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance		Basic			Waist	Back & Arm	Basic		
Kaho.Y		Hiroka.I			RENA.H	Satsuki.S	Hiroka.I		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Basic	Pilates Barre			
Hanaho.M					Hiroka.I	Kazuki.I			
close	close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg			
		Satsuki.S	Kazuki.I	RENA.H	Hiroka.I	Satsuki.S			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Workout		Back & Arm	Basic	Hip & Leg					
Kazuki.I		RENA.H	Hiroka.I	Satsuki.S					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
		Release & Strength	Pre Basic	Waist	Basic				
		Satsuki.S	Kazuki.I	RENA.H	Hiroka.I				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Pilates Barre	Basic			Release & Strength	Basic	Waist		
	Kazuki.I	Hiroka.I			Satsuki.S	Hiroka.I	RENA.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Waist			Pre Basic	Release & Strength	Pilates Workout		
	Hiroka.I	RENA.H			Kazuki.I	Satsuki.S	Kazuki.I		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg				Back & Arm	Basic	Hip & Leg		
	Kazuki.I				Satsuki.S	Hiroka.I	RENA.H		
close	close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Back & Arm	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm				
	RENA.H	Kazuki.I	Satsuki.S	Kazuki.I	Satsuki.S				
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
	Release & Strength	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic					
	Satsuki.S	Satsuki.S	Kazuki.I	Satsuki.S					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
	Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Stretch & Conditioning					
	RENA.H	Kazuki.I	Satsuki.S	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時間前まで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 シーナシーナ青森		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/15 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	月	火
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Basic Hiroka.I	金 Hip&Leg RENA.H	土 Back&Arm RENA.H	日 Release&Strength Satsuki.S	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Stretch&Conditioning Kazuki.I	Pre Basic Kazuki.I	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Pilates Barre Kazuki.I	close	13:30 ~ 14:30	Waist インストラクター未定	Basic Hiroka.I	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
17:30 ~ 18:30	Waist RENA.H		17:30 ~ 18:30	Basic Hiroka.I	Stretch&Conditioning Kazuki.I	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
19:00 ~ 20:00	Basic Hiroka.I		19:00 ~ 20:00	Back&Arm Kazuki.I	19:00 ~ 20:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
20:30 ~ 21:30	Hip&Leg RENA.H		20:30 ~ 21:30	Basic Hiroka.I	20:30 ~ 21:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
10:30 ~ 11:30	Waist RENA.H		10:30 ~ 11:30	Basic Hiroka.I	Hip&Leg RENA.H	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	Release&Strength Satsuki.S		12:00 ~ 13:00	Stretch&Conditioning Kazuki.I	Waist インストラクター未定	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Waist Hiroka.I		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre Kazuki.I	Back&Arm インストラクター未定	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
17:30 ~ 18:30	Waist Hiroka.I		17:30 ~ 18:30	Basic Satsuki.S	Hip&Leg RENA.H	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
19:00 ~ 20:00	Basic Hiroka.I		19:00 ~ 20:00	Back&Arm Kazuki.I	19:00 ~ 20:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
20:30 ~ 21:30	Hip&Leg RENA.H		20:30 ~ 21:30	Basic Hiroka.I	20:30 ~ 21:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30

pilatesK シーナシーナ青森		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	月	火	
水 10:30 ~ 11:30	木 Waist RENA.H	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	Release&Strength Satsuki.S		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Waist Hiroka.I		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Waist Hiroka.I	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
17:30 ~ 18:30	Waist Hiroka.I		17:30 ~ 18:30	Hip&Leg Satsuki.S	17:30 ~ 18:30	Basic RENA.H	17:30 ~ 18:30	Pilates Workout Kazuki.I	17:30 ~ 18:30
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	19:00 ~ 20:00
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	Back&Arm RENA.H	20:30 ~ 21:30
10:30 ~ 11:30	Waist RENA.H		10:30 ~ 11:30	Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30	Hip&Leg RENA.H	10:30 ~ 11:30	Waist RENA.H	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	Release&Strength Satsuki.S		12:00 ~ 13:00	Pilates Barre Kazuki.I	12:00 ~ 13:00	Waist Hiroka.I	12:00 ~ 13:00	Hip&Leg Satsuki.S	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Waist Hiroka.I		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Back&Arm RENA.H	13:30 ~ 14:30	Back&Arm RENA.H	13:30 ~ 14:30
17:30 ~ 18:30	Waist Hiroka.I		17:30 ~ 18:30	Hip&Leg Satsuki.S	17:30 ~ 18:30	Basic RENA.H	17:30 ~ 18:30	Pilates Workout Kazuki.I	17:30 ~ 18:30
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	19:00 ~ 20:00
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	20:30 ~ 21:30

:体験可能レッスン
・クラスの観察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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセイジング料金が発生いたします。
※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。