

スケジュール

20

close

スケジュール

100

・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週間前まで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、翌月の予約可能枠が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
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
Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Release&Strength	Hip&Leg		Back&Arm
Hiroka.I	RENA.H		RENA.H	Satsuki.S	RENA.H		RENA.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning	Pre Basic		Waist	Basic	Waist		Basic
Kazuki.I	Kazuki.I		インストラクター未定	Hiroka.I	インストラクター未定		Hiroka.I
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Pilates Barre			Pilates Workout	Hip&Leg	Back&Arm		Hip&Leg
Kazuki.I			Kazuki.I	RENA.H	RENA.H		RENA.H
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Basic	Back&Arm	Basic		
			Hiroka.I	Satsuki.S	Hiroka.I		
			close	close	close		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
Waist		Basic	Stretch&Conditioning	Release&Strength	Waist	Pilates Barre	
RENA.H		Hiroka.I	Kazuki.I	Satsuki.S	インストラクター未定	Kazuki.I	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00		
Basic	Back&Arm	Basic			Waist		
Hiroka.I	Kazuki.I	Satsuki.S			インストラクター未定		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Hip&Leg	Basic	Pilates Barre			Stretch&Conditioning		
RENA.H	Hiroka.I	Kazuki.I			Kazuki.I		

pilatesK シーナシーナ青森		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30			
Waist		Basic	Hip&Leg	Release&Strength		Waist			
RENA.H		インストラクター未定	RENA.H	Satsuki.S		RENA.H			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Release&Strength		Pilates Barre	Waist	Back&Arm		Hip&Leg			
Satsuki.S		Kazuki.I	インストラクター未定	RENA.H		Satsuki.S			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Waist	Back&Arm	Basic		Back&Arm			
		Hiroka.I	RENA.H	Satsuki.S		RENA.H			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
	Release&Strength		Waist						
	Satsuki.S		RENA.H						
	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
	Waist	Basic	Hip&Leg	Basic					Pilates Workout
	Hiroka.I	Satsuki.S	RENA.H	Hiroka.I	Kazuki.I				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00				
Pilates Workout	Pilates Barre	Release&Strength	Basic						
Kazuki.I	Kazuki.I	Satsuki.S	Satsuki.S						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning						
Hiroka.I	Satsuki.S	RENA.H	Kazuki.I						

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いします。
・レッスン開始時間1時間前迄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。