

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	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					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Hiroka.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kazuki.I							
close										close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg RENA.H	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
														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 Waist RENA.H		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				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Satsuki.S	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Kazuki.I			
										17:30 ~ 18:30 Back&Arm RENA.H	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Kazuki.I	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Satsuki.S	close	
										19:00 ~ 20:00 Release&Strength Satsuki.S	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Satsuki.S	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Kazuki.I		19:00 ~ 20:00 Basic Satsuki.S
										20:30 ~ 21:30 Waist RENA.H	20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Satsuki.S		20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Kazuki.I

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。
 ・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 シーナシーナ青森

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/19 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		13:30 ~ 14:30 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				
19:00 ~ 20:00 Basic Hiroka.I			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Basic Satsuki.S	close		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 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 Basic Hiroka.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	close		close	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

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは前日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に1回に制限されます。