

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

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
	Back & Arm	Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg	
	RENA.H	RENA.H	Hiroka.I		Hiroka.I	Satsuki.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pre Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Body Balance	
	Kazuki.I	RENA.H	Kazuki.I		RENA.H	Satsuki.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist		Basic	Pilates Barre	
	RENA.H	Kazuki.I	Hiroka.I		Hiroka.I	Kazuki.I	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Close		Close		
Basic	Pre Basic						
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	
Waist	Pilates Barre	Release&Strength	Close	Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning	
RENA.H	Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H	Hiroka.I	Hiroka.I	Kazuki.I	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close	Close	Close	Close	19:00 ~ 20:00	
Body Balance	Hip & Leg					Back & Arm	
Satsuki.S	Satsuki.S					Satsuki.S	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm	Basic	Close	Pre Basic	Pre Basic			
RENA.H	Hiroka.I		Kazuki.I	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週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。

pilatesK シーナナ青森

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/17 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Waist Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	Close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	Close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kazuki.I		
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Satsuki.S		12:00 ~ 13:00 Body Balance Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	12:00 ~ 13:00 Basic Hiroka.I	
13:30 ~ 14:30 Waist Hiroka.I	13:30 ~ 14:30 Basic Hiroka.I	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Kazuki.I		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kazuki.I	
Close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Satsuki.S		Close	Close		Close	Close	Close
	Close	Close							
17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RENA.H	Close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm RENA.H	17:30 ~ 18:30 Basic Hiroka.I	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Kazuki.I
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kazuki.I	Close	Close		19:00 ~ 20:00 Basic Satsuki.S			19:00 ~ 20:00 Release & Strength Satsuki.S	19:00 ~ 20:00 Basic Hiroka.I	19:00 ~ 20:00 Body Balance Kazuki.I
20:30 ~ 21:30 Release & Strength Satsuki.S				Close	Close		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg RENA.H	20:30 ~ 21:30 Waist Hiroka.I	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I

pilatesK シーナナ青森

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	Close		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Body Balance Satsuki.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satsuki.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance Satsuki.S			
13:30 ~ 14:30 Waist Hiroka.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm RENA.H		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Basic Hiroka.I			
15:00 ~ 16:00 Release & Strength Satsuki.S	16:30 ~ 17:30 Basic Satsuki.S		Close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg RENA.H		Close	
Close	Close			Close			
			17:30 ~ 18:30 Basic Hiroka.I			Close	17:30 ~ 18:30 Release & Strength Kazuki.I
Close	Close		Close	19:00 ~ 20:00 Back & Arm RENA.H			Close
				20:30 ~ 21:30 Pre Basic Kazuki.I		20:30 ~ 21:30 Back & Arm RENA.H	

- 👉: 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。