

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	Close	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	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	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	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	RENA.H	
	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						
Hiroka.I	Kazuki.I						
Body Balance	Basic						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist	Pilates Barre	Release&Strength		Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning	
RENA.H	Kazuki.I	Kazuki.I		RENA.H	Hiroka.I	Kazuki.I	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		Close	19:00 ~ 20:00	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		
Back & Arm	Basic	Close		Close	20:30 ~ 21:30	Pre Basic	
RENA.H	Hiroka.I				RENA.H	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

2026/03/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30					
Basic	Waist	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Waist		Body Balance					
Hiroka.I	Hiroka.I	Kazuki.I		Kazuki.I	RENA.H		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					
Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Hip & Leg		Body Balance	Pre Basic		Basic					
Kazuki.I	Kazuki.I	Satsuki.S		Satsuki.S	Kazuki.I		Hiroka.I					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30					
Waist	Basic	Pre Basic		Stretch & Conditioning			Hip & Leg					
Hiroka.I	Hiroka.I	Kazuki.I		Kazuki.I			Satsuki.S					
Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close			Close	Close				
	Stretch & Conditioning	Release & Strength										
	Kazuki.I	Satsuki.S										
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Close							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Hip & Leg								Back & Arm	Basic	Pre Basic	Back & Arm
Satsuki.S	Kazuki.I		RENA.H			Hiroka.I			Kazuki.I	RENA.H		
19:00 ~ 20:00	Close		Close			19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg					Basic	Release & Strength			Basic	Pilates Barre		
Kazuki.I					Satsuki.S	Satsuki.S			Hiroka.I	Kazuki.I		
20:30 ~ 21:30					Close	Close			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Release & Strength				Hip & Leg			Waist	Stretch & Conditioning	Waist			
Satsuki.S				RENA.H			Hiroka.I	Kazuki.I	RENA.H			

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	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close									
Basic	Waist		Basic	Back & Arm										
Hiroka.I	RENA.H		Satsuki.S	RENA.H										
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00										
Hip & Leg	Body Balance		Hip & Leg	Body Balance										
Satsuki.S	Satsuki.S		Satsuki.S	Satsuki.S										
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30										
Waist	Back & Arm		Pilates Barre	Basic										
Hiroka.I	RENA.H		Kazuki.I	Hiroka.I										
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close	Close		15:00 ~ 16:00	Close							
Release & Strength	Basic					Hip & Leg								
Satsuki.S	Satsuki.S					RENA.H								
Close	Close					Close		Close	Close					
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic			Release & Strength					Basic	Pilates Barre			
Hiroka.I		Kazuki.I			Hiroka.I					Kazuki.I				
Close		Close			Close					Close	Close			
												19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
												Back & Arm	Basic	Basic
RENA.H			Satsuki.S	Satsuki.S										
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30							
Pre Basic			Back & Arm	Back & Arm										
Kazuki.I	RENA.H		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。