

pilatesK シーナナ青森

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Body Balance	Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Release&Strength		Waist
Kazuki.I	Kaho.Y	Hiroka.I	Riko.M	Satsuki.S	Kazuki.I		Hiroka.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Basic	Pilates Barre	Release&Strength	Basic	Basic		Pilates Workout
Satsuki.S	Hiroka.I	Kaho.Y	Satsuki.S	Hiroka.I	Hiroka.I		Kazuki.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Basic	Body Balance	Pilates Barre		Basic
Kazuki.I	Kaho.Y	Hiroka.I	Kaho.Y	Satsuki.S	Kazuki.I		Hiroka.I
Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		Close
	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	Waist		
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	17:30 ~ 18:30
Waist	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Release&Strength	Pre Basic	Pilates Workout	Back & Arm
Hiroka.I	Kaho.Y		Riko.M	Satsuki.S	Kazuki.I	Kazuki.I	Kaho.Y
19:00 ~ 20:00	Close		Close	Close	Close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg		Basic				Pre Basic	
Satsuki.S		Hiroka.I				Kazuki.I	
20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic						Waist	Body Balance
Hiroka.I						Hiroka.I	Kaho.Y

pilatesK シーナナ青森

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	Close	Close
Pre Basic	Basic		Body Balance	Pre Basic			
Kazuki.I	Satsuki.S		Satsuki.S	Kazuki.I			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back & Arm	Release&Strength		Hip & Leg	Waist			
Satsuki.S	Kazuki.I		hiyon	Hiroka.I			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close			
Release&Strength	Hip & Leg		Back & Arm				
Kazuki.I	Satsuki.S		Satsuki.S				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic	Pilates Workout						
Satsuki.S	Kazuki.I						
Close	Close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
			Basic	Body Balance	Pilates Barre		
			Hiroka.I	Satsuki.S	Kaho.Y		
17:30 ~ 18:30			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Pilates Barre			Release&Strength	Basic	Pre Basic		
Kazuki.I			Satsuki.S	Hiroka.I	Kazuki.I		
Close	Close		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
			Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		
			Hiroka.I	Satsuki.S	Kaho.Y		

🟢: 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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Body Balance Satsuki.S	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Hiroka.I	10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未定	Close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hiyon	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y			
12:30 ~ 13:30 Basic Hiroka.I		12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Basic Hiroka.I		12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Waist インストラクター未定		
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Satsuki.S		13:30 ~ 14:30 Basic Hiroka.I	Close		Close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kaho.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg hiyon	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kaho.Y		
16:30 ~ 17:30 Basic Hiroka.I		17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未定				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kaho.Y	17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未定	17:30 ~ 18:30 Basic Hiroka.I	17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未定	Close
Close		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Satsuki.S				19:00 ~ 20:00 Waist インストラクター未定	19:00 ~ 20:00 Back & Arm RENA.H	19:00 ~ 20:00 Body Balance Kaho.Y	Close	
		20:30 ~ 21:30 Release&Strength Satsuki.S				20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Waist インストラクター未定	20:30 ~ 21:30 Basic Hiroka.I		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31		
月	火	水	木	金	土	日		
Close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaho.Y	Close	Close	10:30 ~ 11:30 Waist インストラクター未定	10:30 ~ 11:30 Basic Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H		
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kaho.Y			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg RENA.H	12:00 ~ 13:00 Waist インストラクター未定	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Kazuki.I		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg hiyon			14:00 ~ 15:00 Waist インストラクター未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg RENA.H	
	15:00 ~ 16:00 Waist インストラクター未定			15:30 ~ 16:30 Hip & Leg hiyon	15:00 ~ 16:00 Waist インストラクター未定	15:00 ~ 16:00 Waist インストラクター未定	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kazuki.I	
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg hiyon			17:30 ~ 18:30 Waist インストラクター未定	17:30 ~ 18:30 Basic Hiroka.I	17:30 ~ 18:30 Waist Hiroka.I	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoro.O	Close
	Close			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg hiyon	19:00 ~ 20:00 Waist インストラクター未定	19:00 ~ 20:00 Back & Arm RENA.H	Close	
				20:30 ~ 21:30 Waist インストラクター未定	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Basic Hiroka.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。