

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Waist Kanao.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RENA.H	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hiyon	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Rina.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.F	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Waist Rina.Y		12:00 ~ 13:00 Basic hiyon	
13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.Y	Close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg RENA.H		13:30 ~ 14:30 Waist Rina.Y	
Close			15:00 ~ 16:00 Pre Basic Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Waist Rina.Y				
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kazuki.I		17:30 ~ 18:30 Basic Kazuki.I	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Yuga.T	17:30 ~ 18:30 Waist Rina.Y		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kazuki.I	17:30 ~ 18:30 Basic hiyon
19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg RENA.H		19:00 ~ 20:00 Waist Kanao.F	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	Close		19:00 ~ 20:00 Back & Arm RENA.H	19:00 ~ 20:00 Back & Arm hiyon
20:30 ~ 21:30 Waist Rina.Y	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Kazuki.I		20:30 ~ 21:30 Basic Yuga.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Kazuki.I			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/21 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
Waist		Release&Strength	Body Balance	Waist		Pilates Workout	Basic
Kanako.F		Kazuki.I	Kaho.Y	Rina.Y		Kazuki.I	Kokoro.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Pre Basic	Waist	Hip & Leg		Waist	Pilates Barre
RENA.H		Kazuki.I	Kanako.F	RENA.H		Rina.Y	Kazuki.I
Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close
		Waist	Pilates Barre	Waist		Stretch & Conditioning	
		Rina.Y	Kazuki.I	Rina.Y		Kazuki.I	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Close		Close	
Basic	Back & Arm						
Kaho.Y	RENA.H	Close	Close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength	Pilates Workout	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Close	Back & Arm	Basic	
Kazuki.I	Kazuki.I	Kaho.Y	Kazuki.I	Close	インストラクター未定	Kokoro.O	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist	Hip & Leg	Waist			Waist	Pilates Workout	
Rina.Y	RENA.H	Kanako.F			Kanako.F	Kazuki.I	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Close	Close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Body Balance			Back & Arm	Back & Arm	
Kazuki.I	RENA.H	Kaho.Y	Close	Close	インストラクター未定	インストラクター未定	

pilatesK シーナナ青森

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Waist	Back & Arm	Basic		Waist
	Rina.Y	インストラクター未定	Kaho.Y		Kanako.F
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Basic	Waist		Back & Arm
	インストラクター未定	Kazuki.I	Rina.Y		インストラクター未定
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Waist	Waist	Body Balance		Pilates Workout
	Rina.Y	Rina.Y	Kaho.Y		Kazuki.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Close		Close
Pilates Workout	Waist				
Kazuki.I	Kanako.F	Close	Close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist	Pre Basic	Back & Arm	Close	Hip & Leg	
Rina.Y	Kazuki.I	インストラクター未定	Close	RENA.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		19:00 ~ 20:00	
Back & Arm	Back & Arm			Body Balance	
インストラクター未定	インストラクター未定			Kaho.Y	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Close	Close	20:30 ~ 21:30	
Waist	Release&Strength			jump to burn	
Kanako.F	Kazuki.I			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。