

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 Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Fuka.y	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Monami.O	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Monami.O	12:30 ~ 13:30 Waist Fuka.y			12:00 ~ 13:00 Hip&Leg miho.y	12:30 ~ 13:30 Basic Nene.Y	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm miho.y	close			13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Fuka.y	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Monami.O	
	close				15:00 ~ 16:00 Waist Fuka.y	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Nene.Y	
					17:00 ~ 18:00 Hip&Leg Nene.Y	close	
					18:30 ~ 19:30 Basic Monami.O		
					20:00 ~ 21:00 Waist Fuka.y		
					17:00 ~ 18:00 Back&Arm miho.y		
					18:30 ~ 19:30 Hip&Leg miho.y		
					20:00 ~ 21:00 Basic Nene.Y		
					17:30 ~ 18:30 Back&Arm miho.y		
					17:00 ~ 18:00 Back&Arm miho.y		
18:30 ~ 19:30 Hip&Leg miho.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 Back&Arm Monami.O	10:30 ~ 11:30 Basic Fuka.y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Monami.O	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Nene.Y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nene.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg miho.y
12:00 ~ 13:00 Waist Fuka.y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Nene.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Nene.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Fuka.y	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Monami.O		12:00 ~ 13:00 Basic Nene.Y
13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O	close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nene.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Nene.Y	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Nene.Y		13:30 ~ 14:30 Back&Arm miho.y
close			15:00 ~ 16:00 Back&Arm miho.y	16:30 ~ 17:30 Basic Monami.O			
			17:00 ~ 18:00 Stretch&Conditioning Fuka.y	close			
			18:30 ~ 19:30 Hip&Leg Nene.Y				
			20:00 ~ 21:00 Basic Nene.Y				
			17:00 ~ 18:00 Back&Arm miho.y				
			18:30 ~ 19:30 Basic Monami.O				
			20:00 ~ 21:00 Stretch&Conditioning Monami.O				
			17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Fuka.y				
			17:00 ~ 18:00 Basic Monami.O				
	18:30 ~ 19:30 Stretch&Conditioning Monami.O						

・休館可能レッスン  
 ・クラスの曜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、(時間前)にお申し出しております。  
 ・レッスン開始時間(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 シーナシーナ尾張旭 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール 2026/05/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning Fuka.y		Basic Nene.Y	Stretch & Conditioning Fuka.y	Hip & Leg miho.y		Basic Monami.O	Waist Fuka.y
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist Fuka.y		Back & Arm Nene.Y	Hip & Leg miho.y	Basic Nene.Y		Stretch & Conditioning Monami.O	Hip & Leg Fuka.y
	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning Monami.O	Waist Fuka.y	Back & Arm miho.y		Hip & Leg miho.y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic Fuka.y	Basic Nene.Y			
			close	close			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm miho.y				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Basic Nene.Y	Hip & Leg miho.y	Waist Fuka.y				Back & Arm miho.y	Hip & Leg miho.y
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Back & Arm miho.y	Waist Nanako.K	Basic Monami.O				Hip & Leg Nene.Y	Basic Nene.Y
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Hip & Leg Nene.Y	Stretch & Conditioning Nanako.K	Hip & Leg Fuka.y				Basic Nene.Y	Stretch & Conditioning Monami.O

pilatesK シーナシーナ尾張旭 【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Hip & Leg miho.y	Basic Nene.Y	Back & Arm Nana.F	Waist Fuka.y	Back & Arm miho.y
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Basic Fuka.y	Back & Arm Nana.F	Hip & Leg miho.y	Basic Nene.Y	Hip & Leg miho.y
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Back & Arm miho.y	Hip & Leg Nene.Y	Basic Nene.Y	Stretch & Conditioning Fuka.y	Back & Arm Nana.F
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm Nana.F	Hip & Leg miho.y		
		close	close		
		17:30 ~ 18:30			
		Hip & Leg Nene.Y			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Back & Arm Nana.F	Basic Monami.O			Hip & Leg Nene.Y	Waist Fuka.y
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Stretch & Conditioning Monami.O	Waist Fuka.y			Back & Arm Nana.F	Basic Monami.O
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Basic Monami.O	Stretch & Conditioning Monami.O			Basic Nene.Y	Hip & Leg Nene.Y

・体験可能レッスン  
 ・クラスの要項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がキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。  
 ・レッスンは毎月第1時間過ぎを切ったキャンセルは有効なキャンセルとなりません。  
 ※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。