

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	Close	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	
12:00 ~ 13:30 Hip & Leg RENA.H		12:00 ~ 13:00 Basic Rina.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Momoko.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanao.F	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	
Close		13:30 ~ 14:30 Waist Kanao.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kanao.F	14:30 ~ 15:30 Waist Kanao.F		Close	13:30 ~ 14:30 jump to burn RENA.H	Close
		Close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kaho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoko.N				
			Close	Close			Close	
17:30 ~ 18:30 Waist Kanao.F		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoko.N				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoko.N		17:30 ~ 18:30 Basic Rina.Y
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoko.N		19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning Kaho.Y	19:00 ~ 20:00 Basic Rina.Y	Close		Close	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoko.N	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg RENA.H
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kanao.F		20:30 ~ 21:30 Body Balance Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoko.N				20:30 ~ 21:30 Waist Rina.Y	20:30 ~ 21:30 jump to burn RENA.H

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
Close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuga.T	Close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.Y	Close				
	12:00 ~ 13:00 Body Balance RENA.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanao.F	12:30 ~ 13:30 Waist Kanao.F		12:00 ~ 13:00 Basic Rina.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Momoko.N					
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoko.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn RENA.H	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Yuga.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoko.N	Close					
	Close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Kaho.Y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg RENA.H								
		Close	Close		Close						
	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kaho.Y					17:30 ~ 18:30 Waist Rina.Y		17:30 ~ 18:30 Waist RENA.H	17:30 ~ 18:30 jump to burn RENA.H	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanao.F	17:30 ~ 18:30 Basic Kaho.Y
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoko.N	19:00 ~ 20:00 jump to burn RENA.H	Close		Close	Close		19:00 ~ 20:00 Waist Kanao.F	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoko.N	19:00 ~ 20:00 Waist Kanao.F	
	20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Basic Rina.Y						20:30 ~ 21:30 Hip & Leg RENA.H	20:30 ~ 21:30 Waist Kanao.F	20:30 ~ 21:30 Waist Kanao.F	20:30 ~ 21:30 Body Balance 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.Y	Close	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	Close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N		
12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.F	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Momoko.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoko.N	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanao.F		
13:30 ~ 14:30 Body Balance Kaho.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.Y	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kaho.Y		13:30 ~ 14:30 jump to burn RENA.H	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoko.N		
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoko.N	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	Close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30 Basic Rina.Y		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoko.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RENA.H	
19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning Kaho.Y	Close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoko.N		19:00 ~ 20:00 Body Balance RENA.H	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Yuga.T	19:00 ~ 20:00 Waist Kanao.F
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoko.N				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30 Basic Rina.Y		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kanao.F	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Yuga.T	20:30 ~ 21:30 jump to burn RENA.H

pilatesK シーナナ青森

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.Y	Close	10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.Y		
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoko.N		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuga.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RENA.H		12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.F		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RENA.H	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.Y		13:30 ~ 14:30 Body Balance RENA.H	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30 Basic Rina.Y		
15:00 ~ 16:00 Basic Rina.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoko.N		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30 Waist Rina.Y		17:30 ~ 18:30 Body Balance RENA.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm RENA.H	
17:30 ~ 18:30 Waist RENA.H	Close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Yuga.T		19:00 ~ 20:00 Basic Rina.Y	19:00 ~ 20:00 jump to burn RENA.H	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kanao.F
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30 Basic Rina.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Rina.Y		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kanao.F	20:30 ~ 21:30 Body Balance 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時間前を切ったの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。