

pilatesK シーナナ青森

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Release&Strength		Waist 🍌	
Kanako.F	Momoko.N		Yuga.T	Kanako.F	Rina.Y		Kanako.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Release&Strength	Body Balance		Hip & Leg 🍌	jump to burn	Basic 🍌		jump to burn	
Rina.Y	RENA.H		RENA.H	RENA.H	Momoko.N		RENA.H	
13:30 ~ 14:30	Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍌			Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Waist 🍌		Pre Basic 🍌	
Kanako.F			Yuga.T	Kanako.F	Rina.Y		Kanako.F	
close			Close	Close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Pilates Barre		Back & Arm 🍌	
					RENA.H		Momoko.N	
					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		
Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Waist 🍌			
RENA.H	RENA.H	Kanako.F	Kanako.F	Kanako.F	Rina.Y			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close	19:00 ~ 20:00			
Basic 🍌	Basic 🍌	Release&Strength	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌			
Rina.Y	Momoko.N	Rina.Y	RENA.H		RENA.H			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌			
RENA.H	Rina.Y	Kanako.F	Kanako.F		Rina.Y			

pilatesK シーナナ青森

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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
Hip&Leg 🍌		Basic 🍌	Pilates Barre	Pre Basic 🍌		Basic 🍌	Back&Arm 🍌
Kanako.F		Momoko.N	Kaho.Y	Kanako.F		Rina.Y	RENA.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning 🍌		Body Balance	Basic 🍌	Body Balance		Hip&Leg 🍌	Pre Basic 🍌
Kaho.Y		hiyon	Rina.Y	Kaho.Y		Kanako.F	Kanako.F
Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:00 ~ 14:00	Close
		Back&Arm 🍌	Body Balance	Hip&Leg 🍌		Waist 🍌	
		Momoko.N	Kaho.Y	Kanako.F		Kanako.F	
		Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌				
	Rina.Y		Kaho.Y				
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	
Body Balance	Back&Arm 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Pilates Barre	Basic 🍌	
RENA.H	RENA.H	Rina.Y	Kaho.Y		Kaho.Y	Rina.Y	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌			Basic 🍌	Hip&Leg 🍌	
Rina.Y	Rina.Y	hiyon			Rina.Y	Kanako.F	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
jump to burn	Waist 🍌	Release&Strength		Body Balance	Waist 🍌		
RENA.H	RENA.H	Rina.Y		Kaho.Y	Rina.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時間前を切つて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。

pilatesK シーナナ青森

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
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
	Hip & Leg 🏊	Body Balance	Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	
	Kanako.F	RENA.H	Rina.Y		Kaho.Y	RENA.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	jump to burn		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
	RENA.H	Momoko.N	RENA.H		RENA.H	LINH.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊	Release&Strength		Basic 🏊	Body Balance	
	Kanako.F	RENA.H	Rina.Y		Kaho.Y	RENA.H	
	Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic 🏊	Pilates Barre		jump to burn	Hip & Leg 🏊	
		Momoko.N	RENA.H		RENA.H	Kanako.F	
		Close	Close		Close	Close	
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 🏊	Release&Strength	Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊	
Rina.Y	Rina.Y	RENA.H		Kaho.Y	LINH.N	RENA.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		Close	Close	Close	19:00 ~ 20:00
Pre Basic 🏊	jump to burn						Basic 🏊
Kanako.F	RENA.H						Momoko.N
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30
Release&Strength	Basic 🏊	Pilates Barre					
Rina.Y	Rina.Y	RENA.H					

pilatesK シーナナ青森

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👉	Pilates Barre	Release&Strength		Basic👉	Basic👉
Rina.Y	Kaho.Y	Rina.Y		Rina.Y	Rina.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Pre Basic👉		Hip & Leg👉	Back & Arm👉
Momoko.N	Kanako.F	Kanako.F		Kanako.F	RENA.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Close
Release&Strength	Beauty Conditioning👉	Waist👉		Waist👉	
Rina.Y	Kaho.Y	Rina.Y		Rina.Y	
Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Pre Basic👉	Hip & Leg👉			
	Kanako.F	Kanako.F			
	Close	Close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pre Basic👉	Basic👉		Hip & Leg👉	Waist👉	
Kanako.F	Rina.Y		Kanako.F	Rina.Y	
19:00 ~ 20:00	Close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Arm👉			Release&Strength	Pre Basic👉	
Momoko.N			Rina.Y	Kanako.F	
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg👉			Pre Basic👉	jump to burn	
Kanako.F			Kanako.F	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。