

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 Back & Arm izumi.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kanao.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	
12:30 ~ 13:30 Waist Mizuki.S		12:00 ~ 13:00 Basic Miyu.O	12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.F			12:30 ~ 13:00 Waist RENA.H	12:30 ~ 13:00 Pre Basic Mizuki.S	
close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kanao.F	13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.S			close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mizuki.S	
		close	15:00 ~ 16:00 Waist Kanao.F				close	close
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mizuki.S					
			close					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanao.F		18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Miyu.O			18:00 ~ 19:00 Waist RENA.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg RENA.H	
19:30 ~ 20:30 Waist Kanao.F		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanao.F	19:30 ~ 20:30 Waist Miyu.O			close	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuki.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mizuki.S
21:00 ~ 22:00 Basic izumi.y		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mizuki.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mizuki.S				21:00 ~ 22:00 Back & Arm RENA.H	21:00 ~ 22:00 Waist 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 Basic Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RENA.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm izumi.y	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S	close		
	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning izumi.y	12:00 ~ 13:00 Basic Miyu.O			12:00 ~ 13:00 Basic CHIHANAK	12:30 ~ 13:00 Beauty Conditioning izumi.y			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mizuki.S	13:30 ~ 14:30 Waist RENA.H			13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning izumi.y				
	close	close			15:00 ~ 16:00 Back & Arm RENA.H	close		close	
					17:30 ~ 18:30 Pre Basic Miyu.O				
					close				
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mizuki.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RENA.H			close	18:00 ~ 19:00 Basic Mizuki.S		18:00 ~ 19:00 Waist CHIHANAK	18:00 ~ 19:00 Back & Arm izumi.y
	19:30 ~ 20:30 Waist RENA.H	19:30 ~ 20:30 Basic izumi.y				19:30 ~ 20:30 Waist CHIHANAK		19:30 ~ 20:30 Basic CHIHANAK	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg izumi.y
	21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.S	21:00 ~ 22:00 Waist RENA.H				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mizuki.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mizuki.S	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mizuki.S

🟢：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 シーナシーナ琴似

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/27 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 Waist CHIHANA.K	10:30 ~ 11:30 Basic izumi.y	close	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning izumi.y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.S	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning izumi.y			
12:00 ~ 13:00 Basic CHIHANA.K	12:00 ~ 13:00 Waist CHIHANA.K			12:00 ~ 13:00 Waist CHIHANA.K	12:00 ~ 13:00 Basic CHIHANA.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mizuki.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mizuki.S		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mizuki.S	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning izumi.y			13:30 ~ 14:30 Basic izumi.y	13:30 ~ 14:30 Basic izumi.y		13:30 ~ 14:30 Basic izumi.y	13:30 ~ 14:30 Basic Mizuki.S		
close	15:00 ~ 16:00 Basic CHIHANA.K			close	close		close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm izumi.y									
	18:00 ~ 19:00 Basic izumi.y									
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning izumi.y									
21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.S	close			close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mizuki.S	18:00 ~ 19:00 Basic CHIHANA.K	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定
19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning izumi.y							19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mizuki.S	19:30 ~ 19:30 Back & Arm izumi.y	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定
21:00 ~ 22:00 Basic Mizuki.S							21:00 ~ 22:00 Hip & Leg izumi.y	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning izumi.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Waist 未確定

pilatesK シーナシーナ琴似

【 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 Waist Mizuki.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm izumi.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg izumi.y	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.S							
12:00 ~ 13:00 Basic 未確定			12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mizuki.S		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定							
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.S			13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	13:30 ~ 14:30 Waist 未確定		13:30 ~ 14:30 Waist 未確定							
15:00 ~ 16:00 Waist 未確定			close	close		close	close	close	close				
17:30 ~ 18:30 Pre Basic 未確定													
close										18:00 ~ 19:00 Basic izumi.y	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning izumi.y
										19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning izumi.y	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist Mizuki.S	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mizuki.S	21:00 ~ 22:00 Waist 未確定		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm izumi.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。