

pilatesK シーナシーナ等似

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/07/04 更新

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

pilatesK シーナシーナ等似

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

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

🟢：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				2026/07/04 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		10:30 ~ 11:30		close		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30													
Back & Arm 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️						Basic 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️				Beauty Conditioning 🏋️‍♀️													
izumi.y		izumi.y						Mizuki.S		Mizuki.S				izumi.y													
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30													
Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️						Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️				Pre Basic 🏋️‍♀️													
Mion.T		Mion.T						izumi.y		CHIHANA.K				Mizuki.S													
close		13:30 ~ 14:30						close		close				close		close											
		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️																									
		izumi.y																									
		close																									
		17:00 ~ 18:00																									
Back & Arm 🏋️‍♀️		close		close		close		close		close																	
izumi.y																											
close												close		close		close											
																		18:00 ~ 19:00									
																		Waist 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️							
																		Mion.T		himari.k		CHIHANA.K		未確定		未確定	
																		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic 🏋️‍♀️												close		Pre Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️							
Mizuki.S														Mizuki.S		izumi.y		未確定		未確定							
21:00 ~ 22:00														21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️																			
Mion.T		izumi.y		izumi.y		未確定		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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Waist 🏋️			Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Pre Basic 🏋️		
Mizuki.S			izumi.y	izumi.y		Mizuki.S		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
Basic 🏋️			Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️		
未確定			Mizuki.S	Mizuki.S		未確定		
14:30 ~ 15:30			close	close		close		
Hip & Leg 🏋️								
Mizuki.S								
close								
17:00 ~ 18:00								
Pre Basic 🏋️								
未確定								
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic 🏋️	Waist 🏋️					Back & Arm 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️
	izumi.y	未確定					未確定	izumi.y
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️				
	izumi.y	未確定	Mizuki.S	未確定				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️					
Mizuki.S	未確定	未確定	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。