

2026/08/11 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🇯🇵	Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Kanako.F	Kaho.Y		RENA.H	Rina.Y		Kanako.F	Rina.Y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Body Balance		Pilates Barre	Waist 🇯🇵
YuE.f	Rina.Y		Kanako.F	RENA.H		Kaho.Y	Kanako.F
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		jump to burn			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Kanako.F	Kaho.Y		RENA.H			Kanako.F	Rina.Y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵			
YuE.f	Rina.Y			Kanako.F			
close	close			close			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵
Kanako.F		Kaho.Y	Kokoro.O		Kanako.F	RENA.H	Rina.Y
close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	
		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
		Kanako.F	Rina.Y	RENA.H	Rina.Y		
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Body Balance	Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
		Kaho.Y	Kokoro.O	Kanako.F	RENA.H		

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Momoko.N		Rina.Y	RENA.H		RENA.H	Yuga.T	Rina.Y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre				
Kaho.Y		Momoko.N	Rina.Y		Kanako.F	RENA.H	RENA.H				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵			Body Balance	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵				
Momoko.N		RENA.H			RENA.H	Yuga.T	Rina.Y				
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
jump to burn		Back & Arm 🇯🇵	jump to burn				Hip & Leg 🇯🇵				
RENA.H		Momoko.N	RENA.H				RENA.H				
close		close	close		close	close	close	close			
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	Pilates Barre			Waist 🇯🇵					Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵
	RENA.H			Kanako.F					Kanako.F	Rina.Y	RENA.H
	close			19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength	Hip & Leg 🇯🇵								
RENA.H		Kokoro.O	Kanako.F								
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
		Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance	Basic 🇯🇵							
		Kanako.F	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時間前切り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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/08/11	更新						
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
	Release&Strength		Pilates Barre				Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿				
	Kokoro.O		Kaho.Y				Kaho.Y		Rina.Y		Momoko.N				
	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				
	Waist 🌿		Back & Arm 🌿				Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿				
	Rina.Y		RENA.H				Kanao.F		RENA.H		Kanao.F				
	13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				
	Basic 🌿						Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				
	Kokoro.O						Kaho.Y		Kanao.F		Momoko.N				
	close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
									Basic 🌿		Body Balance				
									Rina.Y		RENA.H				
									close		close				
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		close					
Body Balance		Waist 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿							
Kaho.Y		Rina.Y		Kaho.Y		Kanao.F		Kanao.F							
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close							
Basic 🌿		jump to burn		Pilates Barre		Waist 🌿									
Rina.Y		RENA.H		Kaho.Y		Rina.Y									
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30									
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿									
Kaho.Y		Rina.Y		Kanao.F		Rina.Y									

pilatesK		シーナナ青森		【		08/25		～		08/31		】		スケジュール	
08/25		08/26		08/27		08/28		08/29		08/30		08/31			
火		水		木		金		土		日		月			
10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		close		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		close	
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊				Basic 🏊		Release&Strength		Waist 🏊					
Kanao.F		Rina.Y				Rina.Y		Rina.Y		Kanao.F					
12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30					
Basic 🏊		Waist 🏊				jump to burn		Waist 🏊		Back & Arm 🏊					
Rina.Y		Kanao.F				RENA.H		Kanao.F		RENA.H					
13:30 ～ 14:30						13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30		14:30 ～ 15:30					
Waist 🏊						Waist 🏊		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊					
Kanao.F						Rina.Y		Rina.Y		Kanao.F					
close		close				close		close		15:00 ～ 16:00		16:30 ～ 17:30			
				Hip & Leg 🏊						Basic 🏊					
				Kanao.F						Rina.Y					
				close						close					
17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30		close					
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊		Waist 🏊		Basic 🏊							
RENA.H		RENA.H		Momoko.N		Kanao.F		Rina.Y							
19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00		19:00 ～ 20:00		close							
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Body Balance		Back & Arm 🏊									
Rina.Y		Kaho.Y		Kaho.Y		RENA.H									
20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30		20:30 ～ 21:30									
jump to burn		Pilates Barre		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊									
RENA.H		RENA.H		Momoko.N		Kanao.F									

👉：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。