

スケジュール

2026/07/25

1739

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 🏊	
Kanao.F		Kaho.Y				RENA.H		Rina.Y				Kanao.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				Kanao.F		Kaho.Y				Kaho.Y		Kanao.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 🏊	
Kanao.F		Kaho.Y				RENA.H						Kanao.F		Rina.Y	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close		close	
Basic 🏊		Waist 🏊		Hip & Leg 🏊											
YuE.f		Rina.Y		Kanao.F											
close		close		close				close							
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg 🏊						Basic 🏊				Beauty Conditioning 🏊		Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Kanao.F						Yuga.T				Kokoro.O		Kanao.F		RENA.H	
close						19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Basic 🏊							
		Kanao.F		Rina.Y		RENA.H		Rina.Y							
		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
		Pre Basic 🏊		Release&Strength		Hip & Leg 🏊		Waist 🏊							
				Yuga.T		Kokoro.O		Kanao.F		RENA.H					

スケジュール

08/

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	
					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			close	close	close				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。

pilatesK シーナナ青森

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/25 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	close	
	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		Kanako.F	RENA.H	Kanako.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	Kanako.F	Momoko.N		
	close			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		
	Body Balance	Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		
Kaho.Y	Rina.Y	Kaho.Y	Kanako.F	Kanako.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	Kanako.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	close								
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Pilates Barre	Waist 🏊									
Kanako.F	Rina.Y		Rina.Y	RENA.H	Kanako.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	Kanako.F		RENA.H	Rina.Y	RENA.H									
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
Waist 🏊			Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊									
Kanako.F			Rina.Y	RENA.H	Kanako.F									
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30							
					Hip & Leg 🏊		Basic 🏊							
					Kanako.F		Rina.Y							
					close		close							
								close						
									close					
										close				
		close												
											close			
												close		
													close	
	close													
						close								
close														
			close											
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
				Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊						Basic 🏊
				RENA.H	RENA.H		Momoko.N	Kanako.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	Kanako.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。