

2026/07/14 更新

pilatesK		シーナナ青森		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール	
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	Kanako.F	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	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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
		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	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週間前まで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。
- ※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

2026/07/14 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		Kaho.Y
						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	Rina.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	Rina.Y	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
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。