

pilatesK シーナシーナ琴似		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	
未確定			Mizuki.S	himari.k		izumi.y	izumi.y	
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
himari.k			未確定	izumi.y		himari.k	izumi.y	
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
Basic 🇯🇵								Back & Arm 🇯🇵
未確定								himari.k
close								close
17:00 ~ 18:00								17:00 ~ 18:00
Back & Arm 🇯🇵								Basic 🇯🇵
himari.k								未確定
close								close
			Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
			himari.k	未確定	izumi.y	未確定		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		
			未確定	himari.k	未確定	izumi.y		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
			Mizuki.S	未確定	himari.k	未確定		

pilatesK シーナシーナ琴似		【 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
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
		himari.k	izumi.y		izumi.y	未確定	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
		izumi.y	himari.k		未確定	izumi.y	
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30	
		Back & Arm 🌿				Hip & Leg 🌿	
		himari.k				izumi.y	
		close				close	
		17:00 ~ 18:00				17:00 ~ 18:00	
		Hip & Leg 🌿				Basic 🌿	
		izumi.y				未確定	
		close				close	
			Basic 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
			未確定	未確定	himari.k		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
			izumi.y	izumi.y	未確定		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
		未確定	izumi.y	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 シーナシーナ琴似

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

pilatesK シーナシーナ琴似

【 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	close	close
Basic 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
未確定	未確定		izumi.y	未確定		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
himari.k	未確定		未確定	未確定		
close	close		close	14:30 ~ 15:30		
				Beauty Conditioning 🌱		
				izumi.y		
				close		
				17:00 ~ 18:00		
				Basic 🌱		
				未確定		
			close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		
izumi.y	himari.k	未確定		himari.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
himari.k	izumi.y	未確定	himari.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱			
izumi.y	未確定	himari.k	未確定			

🌱 : 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。