

pilatesK シーナシーナ尾張旭		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Waist		Hip&Leg	Waist	
Nana.f	Nene.Y		Miho.y	Fuka.y		Nene.Y	Fuka.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	Back&Arm		Pre Basic	Hip&Leg		Basic	Back&Arm	
Nene.Y	Nana.f		Fuka.y	Miho.y		Fuka.y	Nana.f	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Hip&Leg		Back&Arm			Waist	Hip&Leg	
Miho.y	Nene.Y		Miho.y			Fuka.y	Miho.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Back&Arm							Pre Basic
Fuka.y	Nana.f							Fuka.y
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Hip&Leg								Back&Arm
Fuka.y								Nana.f
close	close		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	
			Waist	Basic	Hip&Leg	Back&Arm		
			Fuka.y	Nene.Y	Nene.Y	Nana.f		
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
			Basic	jump to burn	Waist	Hip&Leg		
			Nene.Y	Nene.Y	Fuka.y	Miho.y		
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
			Hip&Leg	Back&Arm	Pre Basic	Back&Arm		
Nene.Y	Nana.f		Fuka.y	Miho.y				

pilatesK シーナシーナ尾張旭		【 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		jump to burn	Basic		Back&Arm	jump to burn	Basic			
Nana.f		Fuka.y	Nene.Y		Nami	Nene.Y	Fuka.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			
Hip&Leg		Back&Arm	Pre Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Back&Arm			
Miho.y		Nana.f	Fuka.y		Miho.y	Nana.f	Nana.f			
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			Back&Arm	Pre Basic	jump to burn			
Nana.f		Nene.Y			Nami	Fuka.y	Fuka.y			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Hip&Leg		Basic					Hip&Leg	Beauty Conditioning		
Miho.y		Nene.Y					Miho.y	Miho.y		
close		close					close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	
		Pre Basic							Waist	
		Fuka.y							Fuka.y	
		close	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
			Hip&Leg		Pre Basic	Beauty Conditioning				
			Miho.y		Fuka.y	未定				
	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30						
	Back&Arm		Hip&Leg	Basic						
	Nana.f		Miho.y	Nene.Y						
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00							
Hip&Leg	Basic	jump to burn								
Miho.y	Nene.Y	Nene.Y								

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前までにお申し込みしております。
 ・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 シーナシーナ尾張旭

【 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
	Back&Arm	Hip&Leg		Waist	Pre Basic	Beauty Conditioning	
	Nene.Y	Nene.Y		Fuka.y	Fuka.y	Miho.y	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip&Leg	Waist		Pre Basic	jump to burn	Basic	
	Nene.Y	Nana.f		Fuka.y	Fuka.y	Nene.Y	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pre Basic			Waist	Back&Arm	Hip&Leg	
	Fuka.y			Nana.f	Nana.f	Miho.y	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist	Back&Arm	
					Nana.f	Nene.Y	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30						
	Beauty Conditioning						
	Miho.y						
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
Basic	Back&Arm	Waist	Basic				
Fuka.y	Nana.f	Fuka.y	Nene.Y				
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
Back&Arm	Pre Basic	jump to burn	Hip&Leg				
Nana.f	Fuka.y	Nene.Y	Miho.y				
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
Waist	Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning				
Nana.f	Fuka.y	Nana.f	Miho.y				

pilatesK シーナシーナ尾張旭

【 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	
Basic	Waist		jump to burn	Back&Arm	Basic		
Nene.Y	Nana.f		Nene.Y	Miho.y	Nene.Y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back&Arm	Pre Basic		Back&Arm	Beauty Conditioning	Hip&Leg		
Miho.y	Fuka.y		Nana.f	Miho.y	Miho.y		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Beauty Conditioning			Basic	Waist	Beauty Conditioning		
Miho.y			Nene.Y	Nana.f	Miho.y		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Hip&Leg		Waist
					Miho.y		Nana.f
	close				close		
17:30 ~ 18:30							
Back&Arm							
Nana.f							
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00			close
Waist	Beauty Conditioning		Back&Arm	Hip&Leg			
Nana.f	Miho.y	Nana.f	Miho.y				
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
jump to burn	Basic	Beauty Conditioning	Waist				
Nene.Y	Nene.Y	Miho.y	Nana.f				
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning				
Nana.f	Miho.y	Nene.Y	Miho.y				

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルが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。