

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 🏊			Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊								
Tomona.S			Masumi.m	HIYORI.m		Tomona.S	Masumi.m								
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
Back & Arm 🏊			Basic 🏊	Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊								
Masumi.m			Tomona.S	Masumi.m		Riko.M	Tomona.S								
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30						
Waist 🏊									Pre Basic 🏊						
HIYORI.m									Riko.M						
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30						
Pre Basic 🏊	Waist 🏊														
Masumi.M	HIYORI.m														
close	close	close			close				close	close	close				
												17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
												Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊
												HIYORI.m	Riko.M	HIYORI.m	Riko.M
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30								
			Pre Basic 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊								
			Masumi.m	Riko.M		Tomona.S	HIYORI.m								
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00												
Waist 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊												
HIYORI.m	Tomona.S	Masumi.m	Masumi.m												

スケジュール

08/16

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		
		Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Back & Arm 🏊			
		Riko.M	Tomona.S		Masumi.m	HIYORI.m			
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊			
		Masumi.m	Masumi.m		Tomona.S	Masumi.m			
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30			
		Basic 🏊				Basic 🏊			
		Tomona.S				Tomona.S			
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🏊				Pre Basic 🏊			
		Masumi.m				Riko.M			
		close	close		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	close
					Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
					HIYORI.m	Tomona.S		Masumi.m	
					18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	
					Pre Basic 🏊	Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	
					Riko.M	Masumi.m		Riko.M	
					20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	
		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊				
		HIYORI.m	Riko.M	Riko.M					

：体験可能レッスン

- ・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。

- ・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週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 シーナシーナ福住

【 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				
	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊						
	Riko.M	Riko.M		Masumi.m	Tomona.S						
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
	Basic 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊						
	Tomona.S	HIYORI.m		Natsume.A	Riko.M						
	close	close		close	14:30 ~ 15:30						
					Waist 🏊						
					Masumi.m						
					16:30 ~ 17:30						
					Basic 🏊						
	close	close		close	Natsume.A						
					close						
								17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
								Waist 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊
								Masumi.m	HIYORI.m	HIYORI.m	Riko.M
								18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Back & Arm 🏊			Basic 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
Masumi.m	Tomona.S	Natsume.A	HIYORI.m								
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00								
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊								
Tomona.S	HIYORI.m	Masumi.m	Riko.M								

pilatesK シーナシーナ福住

【 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 🏊	Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				
Tomona.S	HIYORI.m		Masumi.m	Riko.M				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Waist 🏊	Pre Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊				
Riko.M	Masumi.m		Riko.M	Natsume.A				
close	close		close	14:30 ~ 15:30				
				Basic 🏊				
				Tomona.S				
				16:30 ~ 17:30				
				Waist 🏊				
				Riko.M			close	
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				close
Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				
Masumi.m	Tomona.S	Natsume.A	Masumi.m					
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊					
Natsume.A	Riko.M	HIYORI.m	Tomona.S					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊					
Riko.M	Natsume.A	Riko.M	HIYORI.m					

🏊 : 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。