

スケジュール

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	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	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		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										
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週間前迄にお願いしております。
- ※ レッスン開始時刻1時間前までのご予約可能時間は随時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。

2026/08/22 更新

・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。
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す。
時間外キャンセルが2月以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。