

pilatesK		シーナシーナ琴似		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/15 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		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		close		close		close			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00														18:00 ~ 19:00	
		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	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

2026/08/15 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 🌱	Basic 🌱								
	未確定	Mizuki.S		Mizuki.S	mizuki.k								
	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								
					Back & Arm 🌱								
					izumi.y								
					close								
					17:00 ~ 18:00								
					Basic 🌱								
	close	close		close	close			close	close				
										mizuki.k			
										18:00 ~ 19:00	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	himari.k	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	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
himari.k	未確定		himari.k	mizuki.k			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Basic 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
未確定	未確定		toshie.H	izumi.y			
close	close		close	14:30 ~ 15:30			Beauty Conditioning 🌱
				izumi.y			
				close			
				17:00 ~ 18:00			Basic 🌱
		未確定					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
himari.k	izumi.y	himari.k	未確定				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱				
himari.k	izumi.y	未確定	未確定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
izumi.y	himari.k	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。