

pilatesK		シーナシーナ琴似		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/20 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		close		10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊		Basic 🏊				Back & Arm 🏊		Basic 🏊						Basic 🏊	
Moeka.K		mizuki.k				izumi.y		mizuki.k						未確定	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊				Basic 🏊		Hip & Leg 🏊						Pre Basic 🏊	
未確定		izumi.y				mizuki.k		izumi.y						Mizuki.S	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30	
Waist 🏊						Hip & Leg 🏊		Basic 🏊						Basic 🏊	
Moeka.K						izumi.y		mizuki.k						未確定	
close						close		15:00 ~ 16:00						close	
				Beauty Conditioning 🏊											
				izumi.y											
				close											
				17:30 ~ 18:30											
						Basic 🏊									
未確定															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🏊		Basic 🏊		Basic 🏊		Waist 🏊				Waist 🏊					
izumi.y		未確定		mizuki.k		Moeka.K				Mizuki.S					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Pre Basic 🏊		Basic 🏊				Back & Arm 🏊					
未確定		izumi.y		Mizuki.S		mizuki.k				izumi.y					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Basic 🏊		Waist 🏊				Beauty Conditioning 🏊					
izumi.y		未確定		未確定		Moeka.K		izumi.y							

pilatesK シーナシーナ琴似		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール				
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
Moeka.K		未確定	izumi.y			izumi.y	未確定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊	
mizuki.k		izumi.y	未確定			mizuki.k	Mizuki.S	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Beauty Conditioning 🏊	
		mizuki.k	izumi.y			izumi.y	izumi.y	
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			close		
		Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊					
		izumi.y	mizuki.k					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
		Basic 🏊	Basic 🏊					
		未確定	mizuki.k					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
mizuki.k	izumi.y				未確定	izumi.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🏊	Basic 🏊				Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
Mizuki.S	未確定				izumi.y	未確定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🏊	Pre Basic 🏊				Basic 🏊	Back & Arm 🏊		
mizuki.k	Mizuki.S	未確定	izumi.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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/20 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		
	Mizuki.S	未確定		izumi.y	未確定	Mizuki.S		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic 🌱	Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
	未確定	Mizuki.S		Mizuki.S	izumi.y	未確定		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		
	Mizuki.S	mizuki.k		izumi.y	Mizuki.S	Mizuki.S		
	close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
		Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱		
		Mizuki.S		Mizuki.S	mizuki.k	未確定		
		close		close	close	close		
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			
未確定	izumi.y	izumi.y	Mizuki.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱	Basic 🌱				Basic 🌱			
mizuki.k	mizuki.k				未確定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱			
Mizuki.S	Mizuki.S				izumi.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Basic 🌱	close	close	close	Basic 🌱			
mizuki.k	mizuki.k				未確定			

pilatesK シーナシーナ琴似

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱
未確定	izumi.y			未確定	未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱	Basic 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱
未確定	mizuki.k			izumi.y	未確定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	
mizuki.k	izumi.y			未確定	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Waist 🌱				
	未確定				
	close				
17:30 ~ 18:30	Basic 🌱				
未確定	close				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
izumi.y		未確定	izumi.y		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
未確定		izumi.y	未確定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
izumi.y	mizuki.k	izumi.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。