

pilatesK シーナシーナ琴似

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2026/08/18 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	
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	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	
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	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		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								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

2026/08/18 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	mizuki.k		
					close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				
toshie.H	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 🌱				
toshie.H	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		
			close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
himari.k	izumi.y	himari.k		mizuki.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
himari.k	izumi.y	未確定	izumi.y			
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。