

pilatesK シーナシーナ尾張旭		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/11 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Back&Arm		Basic	Waist	jump to burn		Back&Arm	
Miho.y	Nana.f		Haruna.F	Nana.f	Nene.Y		Nene.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning	Basic		jump to burn	Back&Arm	Waist		Basic	
Miho.y	Nene.Y		Nene.Y	Miho.y	Nana.f		Fuka.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic			Basic	Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg	
Fuka.y			Haruna.F	Miho.y	Nene.Y		Nene.Y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist		Back&Arm	
					Nana.f		Nana.f	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
Hip&Leg								
Miho.y								
17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		close	17:00 ~ 18:00
Basic			Waist	Hip&Leg	Back&Arm			Waist
Nene.Y			Nana.f	Fuka.y	Nana.f			Nana.f
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
Waist	jump to burn	Basic	Hip&Leg	Pre Basic				
Nana.f	Fuka.y	Nene.Y	Nene.Y	Fuka.y				
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
Hip&Leg	Pre Basic	jump to burn	Waist		Back&Arm			
Nene.Y	Fuka.y	Fuka.y	Nana.f		Nana.f			

pilatesK シーナシーナ尾張旭		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm		Waist	Beauty Conditioning
Fuka.y		Miho.y	Fuka.y	Nana.f		Nana.f	Miho.y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Pre Basic	jump to burn	Pre Basic		Back & Arm	Waist
Nene.Y		Fuka.y	Fuka.y	Fuka.y		Miho.y	Nana.f
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Hip & Leg	Back & Arm	Waist		Beauty Conditioning	
		Miho.y	Miho.y	Nana.f		Miho.y	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Hip & Leg	jump to burn			
			Miho.y	Fuka.y			
			close				
		17:30 ~ 18:30					
		Waist					
		Nana.f					
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
Beauty Conditioning	Basic	Waist		jump to burn	Back & Arm		
Miho.y	Nene.Y	Nana.f		Nene.Y	Nene.Y		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
Back & Arm	Waist	jump to burn		Basic	Hip & Leg		
Miho.y	Nana.f	Nene.Y		Fuka.y	Nene.Y		
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
Waist	Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg	Pre Basic		
Nana.f	Nene.Y	Nana.f		Nene.Y	Fuka.y		

・休館可能レッスン
・クラスの個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時間前まで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 シーナシーナ尾張旭		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/11 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip&Leg	Waist	Beauty Conditioning		Back&Arm	jump to burn	
	Miho.y	Fuka.y	Miho.y		Nana.f	Nene.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Hip&Leg	Basic		Pre Basic	Back&Arm	
	Nene.Y	Miho.y	Fuka.y		Fuka.y	Miho.y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back&Arm	Pre Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Basic	
	Miho.y	Fuka.y	Miho.y		Nene.Y	Fuka.y	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Back&Arm	Pre Basic		Waist	Hip&Leg	
		Miho.y	Fuka.y		Nana.f	Fuka.y	
		close	close		close	close	
	17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	jump to burn	close	close		Basic	Beauty Conditioning	
	Fuka.y	close	close		Nene.Y	Miho.y	
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close		close	close	
Waist	Pre Basic	Basic					
Nana.f	Fuka.y	Nene.Y					
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
jump to burn	Back&Arm	Back&Arm					
Nene.Y	Nana.f	Miho.y					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
Beauty Conditioning	Waist	Hip&Leg					
Miho.y	Fuka.y	Nene.Y					

pilatesK シーナシーナ尾張旭			【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Hip&Leg	Back&Arm		Waist	Hip&Leg
Nene.Y	Fuka.y	Miho.y		Nana.f	Nene.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn	Basic	Hip&Leg		Beauty Conditioning	Waist
Fuka.y	Nene.Y	Nene.Y		Miho.y	Nana.f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Hip&Leg	Back&Arm	Beauty Conditioning		Back&Arm	
Nene.Y	Nana.f	Miho.y		Nana.f	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Pre Basic	jump to burn			
	Fuka.y	Nene.Y			
	close	close			
17:30 ~ 18:30					
Waist					
Nana.f					
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
Beauty Conditioning	Pre Basic		Back&Arm		
Miho.y	Fuka.y		Nana.f		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		
Hip&Leg	Back&Arm		Basic		
Miho.y	Miho.y		Fuka.y		
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg			
Nana.f	Fuka.y	Miho.y			

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。