

| pilatesK シーナシーナ青森 |               | 【 09/01 ~ 09/08 】 |               | スケジュール        |                  | 2026/09/28 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 |       |
| Pre Basic         | Back&Arm      |                   | Waist         | Hip&Leg       | Release&Strength |               | Waist         |       |
| Kanako.F          | Momoko.N      |                   | Yuga.T        | Kanako.F      | Rina.Y           |               | Kanako.F      |       |
| 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30 |                   | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30    |               | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Release&Strength  | Body Balance  |                   | Hip&Leg       | jump to burn  | Basic            |               | jump to burn  |       |
| Rina.Y            | RENA.H        |                   | RENA.H        | RENA.H        | Momoko.N         |               | RENA.H        |       |
| 13:30 ~ 14:30     | Close         |                   | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30    |               | 13:30 ~ 14:30 |       |
| Hip&Leg           |               |                   | Basic         | Pre Basic     | Waist            |               | Pre Basic     |       |
| Kanako.F          |               |                   | Yuga.T        | Kanako.F      | Rina.Y           |               | Kanako.F      |       |
| close             |               |                   | Close         | Close         | 15:00 ~ 16:00    |               | 16:30 ~ 17:30 | close |
|                   |               |                   |               |               | Pilates Barre    |               | Back&Arm      |       |
|                   |               |                   |               |               | RENA.H           |               | Momoko.N      |       |
|                   |               |                   |               |               | Close            |               | Close         |       |
|                   |               |                   |               |               |                  |               |               |       |
|                   |               |                   |               |               |                  |               |               |       |
| 17:30 ~ 18:30     |               | 17:30 ~ 18:30     | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30 |               |       |
| Pilates Barre     | jump to burn  | Hip&Leg           | Pre Basic     | Waist         | Waist            |               |               |       |
| RENA.H            | RENA.H        | Kanako.F          | Kanako.F      | Kanako.F      | Rina.Y           |               |               |       |
| 19:00 ~ 20:00     | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00     | 19:00 ~ 20:00 | Close         | 19:00 ~ 20:00    |               |               |       |
| Basic             | Basic         | Release&Strength  | Back&Arm      |               | Hip&Leg          |               |               |       |
| Rina.Y            | Momoko.N      | Rina.Y            | RENA.H        |               | RENA.H           |               |               |       |
| 20:30 ~ 21:30     | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30     | 20:30 ~ 21:30 |               | 20:30 ~ 21:30    |               |               |       |
| Back&Arm          | Waist         | Pre Basic         | Waist         |               | Basic            |               |               |       |
| RENA.H            | Rina.Y        | Kanako.F          | Kanako.F      |               | Rina.Y           |               |               |       |

| pilatesK シーナシーナ青森   |               | 【 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 |
| Hip&Leg             |               | Basic                    | Pilates Barre       | Pre Basic     |               | Basic         | Back&Arm      |
| Kanako.F            |               | Kaho.Y                   | Kaho.Y              | Kanako.F      |               | Rina.Y        | RENA.H        |
| 12:30 ~ 13:30       |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |
| Beauty Conditioning |               | Body Balance             | Basic               | Body Balance  |               | Hip&Leg       | Pre Basic     |
| Kaho.Y              |               | hiyon                    | Rina.Y              | Kaho.Y        |               | Kanako.F      | Kanako.F      |
| Close               |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30 | Close         |
|                     |               | Back&Arm                 | Body Balance        | Hip&Leg       |               | Waist         |               |
|                     |               | hiyon                    | Kaho.Y              | Kanako.F      |               | Kanako.F      |               |
|                     |               | Close                    | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30 |               | Close         |               |
|                     | Waist         |                          | Beauty Conditioning |               |               |               |               |
|                     | Rina.Y        |                          | Kaho.Y              |               |               |               |               |
|                     | Close         |                          | Close               |               |               |               |               |
|                     |               | Close                    |                     |               |               |               |               |
|                     |               | Close                    |                     |               |               |               |               |
|                     |               | Close                    |                     |               |               |               |               |
| Close               |               |                          |                     |               |               |               |               |
| Close               |               |                          |                     |               |               |               |               |
| 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30       | Close         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |               |
| Body Balance        | Back&Arm      | Basic                    | Beauty Conditioning |               | Pilates Barre | Basic         |               |
| RENA.H              | RENA.H        | Rina.Y                   | Kaho.Y              |               | Kaho.Y        | Rina.Y        |               |
| 19:00 ~ 20:00       | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00            | Close               |               | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |               |
| Basic               | Basic         | Beauty Conditioning      |                     |               | Basic         | Hip&Leg       |               |
| Rina.Y              | Rina.Y        | hiyon                    |                     |               | Rina.Y        | Kanako.F      |               |
| 20:30 ~ 21:30       | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30            |                     |               | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |
| jump to burn        | Waist         | Release&Strength         |                     |               | Body Balance  | Waist         |               |
| RENA.H              | RENA.H        | Rina.Y                   |                     |               | Kaho.Y        | Rina.Y        |               |

・体験可能レッスン  
・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 シーナシーナ青森

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/26 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<br>Hip&Leg<br>Kanao.F         | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>RENA.H     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Rina.Y            | Close | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning<br>Kaho.Y | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>RENA.H        | Close |                                          |  |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>RENA.H    | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Momoko.N       | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>RENA.H     |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>RENA.H            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>LINH.N        |       |                                          |  |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kanao.F           | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>RENA.H          | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Rina.Y |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kaho.Y               | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>RENA.H |       |                                          |  |
|       | Close                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Momoko.N          | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>RENA.H    |       | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>RENA.H        | 15:00 ~ 16:00<br>Hip&Leg<br>Kanao.F     |       |                                          |  |
|       |                                             | Close                                       | Close                                       |       | Close                                          | Close                                   |       |                                          |  |
|       |                                             |                                             |                                             |       |                                                |                                         |       |                                          |  |
|       |                                             |                                             |                                             |       |                                                |                                         |       |                                          |  |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Rina.Y            | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Rina.Y | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>RENA.H    |       | 17:30 ~ 18:30<br>Body Balance<br>Kaho.Y        | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>LINH.N     |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>RENA.H      |  |
|       | 19:00 ~ 20:00<br>Pre Basic<br>Kanao.F       | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>RENA.H     | Close                                       |       | Close                                          | Close                                   |       | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Momoko.N       |  |
|       | 20:30 ~ 21:30<br>Release&Strength<br>Rina.Y | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Rina.Y            |                                             |       |                                                |                                         |       | 20:30 ~ 21:30<br>Pilates Barre<br>RENA.H |  |
|       |                                             |                                             |                                             |       |                                                |                                         |       |                                          |  |

pilatesK シーナシーナ青森

【 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            | Pilates Barre       | Release&Strength |                  | Basic         | Basic         |
| Rina.Y           | Kaho.Y              | Rina.Y           |                  | Rina.Y        | Rina.Y        |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30    |                  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |
| Back&Arm         | Hip&Leg             | Pre Basic        |                  | Hip&Leg       | Back&Arm      |
| Momoko.N         | Kanako.F            | Kanako.F         |                  | Kanako.F      | RENA.H        |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30    |                  | 13:30 ~ 14:30 | Close         |
| Release&Strength | Beauty Conditioning | Waist            |                  | Waist         |               |
| Rina.Y           | Kaho.Y              | RENA.H           |                  | RENA.H        |               |
| Close            | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30    |                  | close         |               |
|                  | Pre Basic           | Hip&Leg          |                  |               |               |
|                  | Kanako.F            | RENA.H           |                  |               |               |
|                  | Close               | Close            |                  |               |               |
| 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30       | Close            | 17:30 ~ 18:30    | 17:30 ~ 18:30 |               |
| Pre Basic        | Basic               |                  | Hip&Leg          | Waist         |               |
| Kanako.F         | Rina.Y              |                  | RENA.H           | Rina.Y        |               |
| 19:00 ~ 20:00    | Close               |                  | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00 |               |
| Back&Arm         |                     |                  | Release&Strength | Pre Basic     |               |
| Momoko.N         |                     |                  | Rina.Y           | Kanako.F      |               |
| 20:30 ~ 21:30    |                     |                  | 20:30 ~ 21:30    | 20:30 ~ 21:30 |               |
| Hip&Leg          | Pre Basic           | jump to burn     |                  |               |               |
| Kanako.F         | Kanako.F            | RENA.H           |                  |               |               |

・体験可能レッスン  
・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。  
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルがとなります。  
※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。