

pilatesK シーナシーナ福祉

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/08/13

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
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️
Masumi,m	Natsume,A		HIYORI,m	Natsume,A			Natsume,A
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30
Basic 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️			Waist 🏋️‍♀️
Tomona.S	Mizuki.S		Natsume.A	Masumi,m			HIYORI,m
close	close		close	14:30 ~ 15:30			close
				Waist 🏋️‍♀️			
				HIYORI,m			
				16:30 ~ 17:30			
				Pre Basic 🏋️‍♀️			
				Masumi,m			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close			17:00 ~ 18:00
Pre Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				Hip & Leg 🏋️‍♀️
Masumi,m	Mizuki,S	HIYORI,m	HIYORI,m				Masumi,m
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30
Waist 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️				Beauty Conditioning 🏋️‍♀️
Masumi,m	HIYORI,m	Tomona,s	HIYORI,m				Masumi,m
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00
Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				Basic 🏋️‍♀️
Natsume,A	Tomona,s	HIYORI,m	Tomona,s				Tomona,s

pilatesK シーナシーナ福祉

【 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	
Back & Arm 🏋️🦵		Basic 🏋️🦵	Hip & Leg 🏋️🦵			Hip & Leg 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵	
HIYORI.m		Tomona.S	Masumi.m			Masumi.m	Tomona.S	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic 🏋️🦵		Hip & Leg 🏋️🦵	Beauty Conditioning 🏋️🦵			Basic 🏋️🦵	Beauty Conditioning 🏋️🦵	
Natsume.A		Masumi.m	Masumi.m			Natsume.A	Masumi.m	
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close
						Basic 🏋️🦵		
						Natsume.A		
						16:30 ~ 17:30		
	Waist 🏋️🦵							
HIYORI.m	close	close						
17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00			
Waist 🏋️🦵			Pre Basic 🏋️🦵	Back & Arm 🏋️🦵	Pre Basic 🏋️🦵	Back & Arm 🏋️🦵		
Masumi.m			Masumi.m	HIYORI.m	Masumi.m	HIYORI.m		
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
Basic 🏋️🦵			Back & Arm 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵		
Tomona.s			HIYORI.m	Natsume.A	Tomona.s	HIYORI.m		
20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
Hip & Leg 🏋️🦵			Basic 🏋️🦵	Waist 🏋️🦵	Back & Arm 🏋️🦵	Basic 🏋️🦵		
Masumi.m			Natsume.A	HIYORI.m	HIYORI.m	Natsume.A		

🟡：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時間前迄にお願ひしております。

・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。

スケジュール

更新

close

スケジュール

● 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週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、翌月の予約可能回数1回に制限されます。