

pilatesK		シーナシーナ琴似		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/11 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		close		close		10:30 ~ 11:30	
Waist 🌿		Basic 🌿				Back & Arm 🌿		Basic 🌿						Basic 🌿	
Moeka.K		mizuki.k				izumi.y		mizuki.k						SHIORI.T	
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 🌿	
SHIORI.T		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						SHIORI.T	
close						close		15:00 ~ 16:00						close	
				Beauty Conditioning 🌿											
				izumi.y											
				close											
				17:30 ~ 18:30											
						Basic 🌿									
SHIORI.T															
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		SHIORI.T		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 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿				Back & Arm 🌿					
SHIORI.T		izumi.y		yui.N		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		SHIORI.T		SHIORI.T		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		SHIORI.T	izumi.y			izumi.y	SHIORI.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿
mizuki.k		izumi.y	mizuki.k			mizuki.k	Mizuki.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Beauty Conditioning 🌿	
		SHIORI.T	izumi.y			izumi.y	
		close	15:00 ~ 16:00			close	
			Basic 🌿				
			SHIORI.T				
			close				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Basic 🌿	Basic 🌿				
		mizuki.k	mizuki.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿				Waist 🌿	Hip & Leg 🌿
mizuki.k	izumi.y	izumi.y				Mizuki.S	izumi.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿				Basic 🌿	Basic 🌿
Mizuki.S	SHIORI.T	izumi.y				mizuki.k	SHIORI.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿				Basic 🌿	Back & Arm 🌿
mizuki.k	Mizuki.S	mizuki.k				SHIORI.T	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

2026/09/11 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		
	Mizuki.S	SHIORI.T		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 🌱		
	SHIORI.T	Mizuki.S		Mizuki.S	izumi.y	SHIORI.T		
	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	SHIORI.T		izumi.y	Mizuki.S	未確定		
	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	SHIORI.T		
		close		close	close	close		
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	close	close		close
	mizuki.k	izumi.y		izumi.y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close			18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Basic 🌱						Basic 🌱	
mizuki.k	mizuki.k						SHIORI.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱			
Mizuki.S	Mizuki.S	izumi.y	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱						
mizuki.k	mizuki.k	SHIORI.T						

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 🌱
SHIORI.T	izumi.y			SHIORI.T	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	SHIORI.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	
mizuki.k	izumi.y			SHIORI.T	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Waist 🌱				
	未確定				
	close				
17:30 ~ 18:30	Basic 🌱				
SHIORI.T	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		Basic 🌱	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
SHIORI.T		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
21:00 ~ 22:00		izumi.y	未確定		
21:00 ~ 22:00	Back & Arm 🌱	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
mizuki.k	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。