

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

スケジュール

更新

close

スケジュール

close

・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。

※時間がキリッパルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。