

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

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