

pilatesK		シーナシーナ尾張旭		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/16 更新								
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08		
木		金		土		日		月		火		水		木		
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30								
		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱				jump to burn						
		Fuka.y		Nana.f		Nene.Y				Fuka.y						
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00					
		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		jump to burn				Pre Basic 🌱						
		Nene.Y		Fuka.y		Fuka.y				Fuka.y						
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30					
		jump to burn		Body Balance		Basic 🌱				Waist 🌱						
		Nene.Y		Fuka.y		Nene.Y				Nana.f						
		close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00								
				Waist 🌱	Back & Arm 🌱											
				Nana.f	Nana.f											

pilatesK シーナシーナ尾張旭			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱
Miho.y	Nana.f	Rino.S		Miho.y	Nana.f		Miho.y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance	Basic 🌱		Waist 🌱
Nene.Y	Miho.y	Miho.y		Fuka.y	Fuka.y		Nana.f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱
Miho.y	Fuka.y	Miho.y		Miho.y			Miho.y
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱					
	Miho.y	Rino.S					
	close						
17:30 ~ 18:30							
Back & Arm 🌱							
Nana.f							
17:00 ~ 18:00	close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Body Balance			jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
Fuka.y			Nene.Y	Nene.Y	Miho.y	Fuka.y	
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
Nana.f			Nana.f	Fuka.y	Nana.f	Nene.Y	
20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Pre Basic 🌱			Waist 🌱	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	
Fuka.y			Nana.f	Nene.Y	Miho.y	Fuka.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 シーナシーナ尾張旭		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/16 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Body Balance	Beauty Conditioning 🏋️	
Fuka.y	Fuka.y		Nene.Y	Nana.f		Fuka.y	Miho.y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	jump to burn	
Miho.y	Nene.Y		Nana.f	Nana.f		Nene.Y	Fuka.y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️	jump to burn		Hip & Leg 🏋️			Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
Nene.Y	Fuka.y		Nene.Y			Fuka.y	Miho.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Body Balance							Basic 🏋️
Nene.Y	Nene.Y							Fuka.y
close	close							close
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			Waist 🏋️		
Hip & Leg 🏋️			Nana.f					
Miho.y								
close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close		
		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Body Balance	Back & Arm 🏋️			
		Nana.f	Miho.y	Fuka.y	Miho.y			
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			
		Body Balance	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️			
		Nene.Y	Miho.y	Nene.Y	Nana.f			
		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
		Back & Arm 🏋️	jump to burn	Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
Nana.f	Nene.Y	Fuka.y	Miho.y					

pilatesK シーナシーナ尾張旭		【 10/25 ~ 10/31 】				スケジュール				
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
9:30 ~ 10:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist 🍌		jump to burn	Basic 🍌		Back&Arm 🍌	Pre Basic 🍌				
Nana.f		Nene.Y	Nene.Y		Nana.f	Fuka.y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip&Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Body Balance		jump to burn	Hip&Leg 🍌				
Miho.y		Miho.y	Fuka.y		Fuka.y	Miho.y				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back&Arm 🍌		Basic 🍌			Waist 🍌	Basic 🍌				
Nana.f		Nene.Y			Nana.f	Nene.Y				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00		
Beauty Conditioning 🍌								Back&Arm 🍌		
Miho.y								Miho.y		
close								close		
								17:30 ~ 18:30		
								Body Balance		
								Nene.Y		
			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close
			Back&Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌				Waist 🍌	Hip&Leg 🍌	
			Nana.f	Miho.y				Nana.f	Miho.y	
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
		Hip&Leg 🍌	Pre Basic 🍌	jump to burn	Basic 🍌					
		Miho.y	Fuka.y	Nene.Y	Nene.Y					
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00						
Waist 🍌		Hip&Leg 🍌	Back&Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌						
Nana.f		Miho.y	Nana.f	Miho.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。