

pilatesK シーナシーナ尾張旭		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/06/14 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	close	10:30 ~ 11:30	Close	close
	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	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
	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	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		
	jump to burn	Body Balance	Basic		Waist		
	Nene.Y	Fuka.y	Nene.Y		Nana.f		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		
		Waist	Back&Arm		close		
		Nana.f	Nana.f				
		close	close				
						17:30 ~ 18:30	
		Hip&Leg					
Fuka.y							
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	close	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Beauty Conditioning	Basic				Waist	Back&Arm	
Miho.y	Fuka.y				Nana.f	Nana.f	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Body Balance	Back&Arm				jump to burn	Basic	
Nene.Y	Nana.f				Fuka.y	Fuka.y	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Back&Arm	Waist				Back&Arm	Waist	
Miho.y	Nana.f				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	close
	Beauty Conditioning	Pre Basic						
	Miho.y	Rino.S						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
Back&Arm								
Nana.f		close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
17:00 ~ 18:00	close		jump to burn	Back&Arm		Hip&Leg	Pre Basic	
Body Balance			Nene.Y	Nene.Y	Miho.y	Fuka.y		
Fuka.y			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
18:30 ~ 19:30			Back&Arm	Pre Basic	Waist	Basic		
Waist			Nana.f	Fuka.y	Nana.f	Nene.Y		
Nana.f			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
20:00 ~ 21:00		close	Waist	Body Balance	Beauty Conditioning	jump to burn		
Pre Basic	Nana.f		Nene.Y	Miho.y	Fuka.y			
Fuka.y								

・休数可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切った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 シーナシーナ尾張旭		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/14 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		
Hip&Leg								Waist		
Miho.y								Nana.f		
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			Nene.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		Hip&Leg	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	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	close	close	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									

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。