

pilatesK シーナシーナ等似

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/21 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
	Mizuki.S	SHIORI.T			Noa.T	SHIORI.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌿	Waist 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿		
	mizuki.k	未定			SHIORI.T	mizuki.k		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		
	Body Balance	Basic 🌿			Back & Arm 🌿			
	Mizuki.S	SHIORI.T			Noa.T			
	close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00			Waist 🌿
		Back & Arm 🌿						mizuki.k
		Noa.T						close
		close						17:30 ~ 18:30
		17:30 ~ 18:30						Basic 🌿
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Waist 🌿	close	close	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
SHIORI.T	mizuki.k			Noa.T	Mizuki.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌿	Basic 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿			
Mizuki.S	SHIORI.T			未定	Noa.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿	Waist 🌿			Body Balance	Back & Arm 🌿			
SHIORI.T	mizuki.k			Mizuki.S	Noa.T			

pilatesK シーナシーナ等似

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	
Mizuki.S	SHIORI.T		Noa.T	mizuki.k	Noa.T		SHIORI.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	
mizuki.k	Noa.T		Mizuki.S	Noa.T	mizuki.k		mizuki.k	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	
Mizuki.S	mizuki.k		Noa.T	mizuki.k			SHIORI.T	
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close	
	Waist 🌿		Waist 🌿					
	mizuki.k		未定					
	close	close						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Body Balance	close	17:30 ~ 18:30			
Back & Arm 🌿	Noa.T	Mizuki.S	close					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿			Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	
SHIORI.T			SHIORI.T		Mizuki.S	mizuki.k	Noa.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌿			Body Balance		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
mizuki.k			Mizuki.S		SHIORI.T	Noa.T	SHIORI.T	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌿			Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
SHIORI.T	SHIORI.T	Mizuki.S	mizuki.k		Noa.T			

🌿：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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/21 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🏋️			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
mizuki.k			mizuki.k	Mizuki.S		mizuki.k	未定		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🏋️			Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Basic 🏋️		
Noa.T			mizuki.k	Noa.T		SHIORI.T	mizuki.k		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🏋️			Back & Arm 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		
Noa.T			Noa.T			未定	未定		
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🏋️								Basic 🏋️	
mizuki.k								mizuki.k	
close								close	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Waist 🏋️								Back & Arm 🏋️	
mizuki.k								Noa.T	
close			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Basic 🏋️	Waist 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	
					SHIORI.T	mizuki.k	未定	Noa.T	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Waist 🏋️	Basic 🏋️	Body Balance	Waist 🏋️	
					未定	SHIORI.T	Mizuki.S	Noa.T	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Basic 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Body Balance	
					SHIORI.T	mizuki.k	Noa.T	Mizuki.S	

pilatesK シーナシーナ琴似

【 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	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	
		未定	Noa.T		未定	SHIORI.T	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️	
		Noa.T	未定		Noa.T	mizuki.k	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
		SHIORI.T			Noa.T	未定	
		close			close	15:00 ~ 16:00	
						Basic 🏋️	
						mizuki.k	
						close	
		17:00 ~ 18:00					
		Hip & Leg 🏋️					
		未定			close		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist 🏋️	Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️
		mizuki.k	mizuki.k			Noa.T	mizuki.k
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️
		Mizuki.S	未定			Noa.T	未定
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Waist 🏋️	Basic 🏋️			Waist 🏋️	Basic 🏋️
		mizuki.k	mizuki.k			mizuki.k	mizuki.k

 : 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。