

pilatesK シーナシーナ琴似

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

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

pilatesK シーナシーナ琴似

【 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 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿		Basic 🌿
Mizuki.S	mizuki.k		SHIORI.T	Mizuki.S	Mizuki.S		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 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿
SHIORI.T	未定		mizuki.k	Mizuki.S	mizuki.k		未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿			Waist 🌿
Mizuki.S	mizuki.k		SHIORI.T	mizuki.k			mizuki.k
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close
	Waist 🌿		Waist 🌿				
	未定		mizuki.k				
	close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			
Basic 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿				
未定	SHIORI.T	close	close				
18:00 ~ 19:00	close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿				Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿
mizuki.k				SHIORI.T	mizuki.k	mizuki.k	未定
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	未確定	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 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
SHIORI.T	SHIORI.T	mizuki.k	mizuki.k	mizuki.k	未定		

🌿：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

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