

pilatesK シーナシーナ福住

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2026/09/19 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			
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊			
Masumi.m	Natsume.A		HIYORI.m	Natsume.A			Natsume.A			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30			
Basic 🏊	Pre Basic 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Waist 🏊			
Tomona.S	Mizuki.S		Natsume.A	Masumi.m			HIYORI.m			
close	close		close	14:30 ~ 15:30			close			
				Waist 🏊						
				HIYORI.m						
				16:30 ~ 17:30						
				Pre Basic 🏊						
				Masumi.m						
				close				close	close	close
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				17:00 ~ 18:00			
Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊						
Masumi.m	Mizuki.S	HIYORI.m	HIYORI.m	Masumi.m						
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30						
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊						
Masumi.m	HIYORI.m	Tomona.s	HIYORI.m	Masumi.m						
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00						
Basic 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Basic 🏊						
Natsume.A	Tomona.s	HIYORI.m	Tomona.s	Tomona.s						

pilatesK シーナシーナ福住

【 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		
Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
HIYORI.m		Tomona.S	Masumi.m			Masumi.m	Tomona.S		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌			Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		
Natsume.A		Masumi.m	Masumi.m			Natsume.A	Masumi.m		
close	close	close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close
			Basic 🍌						
			Natsume.A						
			16:30 ~ 17:30						
			Waist 🍌						
			HIYORI.m						
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	close	17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	
Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌			Pre Basic 🍌			Back & Arm 🍌	
Masumi.m	Masumi.m	HIYORI.m			Masumi.m			HIYORI.m	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌			Basic 🍌			Waist 🍌	
Tomona.s	HIYORI.m	Natsume.A			Tomona.s			HIYORI.m	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	close	close	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌			Back & Arm 🍌	Basic 🍌			
Masumi.m	Natsume.A	HIYORI.m			HIYORI.m	Natsume.A			

🍌：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。

2026/09/19 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	
	Back & Arm	Basic		Pre Basic	Basic	Waist		
	HIYORI.m	Natsume.A		Masumi.m	Tomona.S	HIYORI.m		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Hip & Leg		Waist	Back & Arm	Pre Basic		
	Natsume.A	Masumi.m		HIYORI.m	HIYORI.m	Masumi.m		
	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
		Waist		Basic	Basic	Hip & Leg		
		Masumi.m		Tomona.S	Natsume.A	Masumi.m		
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Basic		Beauty Conditioning	Waist	Basic		
	Tomona.S	Masumi.m		HIYORI.m	Tomona.S			
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		close	close	close		close
	Waist	Basic						
HIYORI.m	Tomona.s							
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30							
Basic	Hip & Leg							
Tomona.s	Masumi.m							
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	close	close	close	close			
Back & Arm	Pre Basic							
HIYORI.m	Masumi.m	HIYORI.m	HIYORI.m					

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		
Back & Arm 🏊🏊	Waist 🏊			Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		
toshie.H	HIYORI.m			HIYORI.m	Masumi.m		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊		
Masumi.m	Tomona.S			Tomona.S	HIYORI.m		
close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close
	Basic 🏊						
	Natsume.A						
	16:30 ~ 17:30						
	Back & Arm 🏊						
	HIYORI.m						
17:00 ~ 18:00	close			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊				
Tomona.S		Masumi.m	Tomona.S				
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
Waist 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊				
Masumi.m	Masumi.m	HIYORI.m					
20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
Basic 🏊				Basic 🏊	Basic 🏊		
Natsume.A				Natsume.A	Natsume.A		

※**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に1回に制限されます。