

pilatesK		シーナシーナ福住		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/12 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		close		close			
		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿						Pre Basic 🌿							
		Tomona.S		Tomona.S						Masumi.m							
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00						12:00 ~ 13:00							
		Back & Arm 🌿		Waist 🌿						Hip & Leg 🌿							
		HIYORI.m		Riko.M						Masumi.m							
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30						14:00 ~ 15:00	
		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿						Waist 🌿						Basic 🌿	
		Tomona.S		Tomona.S						Riko.M						Natsume.A	
				15:00 ~ 16:00												15:00 ~ 16:00	
		Basic 🌿				Beauty Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿									
		Natsume.A				Riko.M		Riko.M									
		close		close				close		close							
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00					
Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Pre Basic 🌿				Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿					
HIYORI.m		Riko.M		Riko.M				Natsume.A		Masumi.m		Masumi.m					
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		close						18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30					
Basic 🌿		Basic 🌿								Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿					
Natsume.A		Natsume.A								Riko.M		Masumi.m					
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00								20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00					
Waist 🌿		Pre Basic 🌿								Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿					
HIYORI.m		Riko.M								Masumi.m		Sumire.N					

pilatesK シーナシーナ福住		【 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
Basic 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿
Natsume.A	Natsume.A		Riko.M	Riko.M	Masumi.m		Riko.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿
Masumi.m	Riko.M		HONOKA.F	Masumi.m	Natsume.A		Natsume.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Pre Basic 🌿			13:30 ~ 14:30
Masumi.m	HONOKA.F		Riko.M	Masumi.m			Waist 🌿
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			Riko.M
	Hip & Leg 🌿						
	Riko.M						
	close						
17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿
Riko.M	Natsume.A	Natsume.A	Masumi.m	Riko.M		Masumi.m	Masumi.m
18:30 ~ 19:30	close	close	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	
Natsume.A			Riko.M	Riko.M	Masumi.m	Natsume.A	
20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Waist 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Riko.M			Natsume.A	Masumi.m	HONOKA.F	Masumi.m	

🌿：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。

スケジュール

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			
Beauty Conditioning 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Masumi.m			Natsume.A	Natsume.A		Masumi.m	Yurina.M			
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist 🌱			Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
Miyu.O			Masumi.m	Masumi.m		Riko.M	Natsume.A			
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Hip & Leg 🌱			Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱			
Riko.M			Natsume.A			Masumi.m	Masumi.m			
15:00 ~ 16:00			close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌱				Waist 🌱			Waist 🌱			
Miyu.O				Yurina.M			Yurina.M			
close										close
17:30 ~ 18:30						17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱			
Masumi.m			Riko.M	Masumi.m	Natsume.A	Natsume.A	Masumi.m			
close			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	close			
			Basic 🌱	Waist 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱				
			Riko.M	Natsume.A	Yurika.O	Riko.M				
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
			Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
			Masumi.m	Masumi.m	Yurika.O	Natsume.A				

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 Pre Basic 🌿 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌿 Riko.M		
		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌿 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 HONOKA.F		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Natsume.A	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Natsume.A		
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Riko.M	close		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Natsume.A	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Riko.M		
		close			close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Masumi.m	
							close	close
		17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 Natsume.A	17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 HONOKA.F		17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 Sumire.N	17:00 ~ 18:00 Pre Basic 🌿 Riko.M	17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Natsume.A	
		18:30 ~ 19:30 Back & Arm 🌿 Masumi.m	18:30 ~ 19:30 Beauty Conditioning 🌿 Riko.M		18:30 ~ 19:30 Basic 🌿 Masumi.m	18:30 ~ 19:30 Hip & Leg 🌿 Masumi.m	close	
		20:00 ~ 21:00 Waist 🌿 Natsume.A	20:00 ~ 21:00 Waist 🌿 Natsume.A		20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 🌿 Masumi.m	20:00 ~ 21:00 Beauty Conditioning 🌿 Riko.M		

※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。