pilatesK　シーナシーナ青森

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/16　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Momoko.N	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Kanako.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Momoko.N	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Rina.Y	close	10:30 ～ 11:30 Basic Momoko.N	10:30 ～ 11:30 Waist Kanako.F	10:30 ～ 11:30 Hip Punch hiyon
12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Kaho.Y	12:00 ～ 13:00 Waist Rina.Y	12:00 ～ 13:00 Basic Rina.Y	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Kanako.F		12:00 ～ 13:00 Reset Flow Kaho.Y	12:00 ～ 13:00 Basic Rina.Y	12:30 ～ 13:30 Release&Strength Rina.Y
14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Momoko.N	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Kanako.F	13:30 ～ 14:30 Waist Kanako.F	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Momoko.N	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Kanako.F	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning hiyon
16:30 ～ 17:30 Body Balance Kaho.Y	15:00 ～ 16:00 Basic Rina.Y	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning Momoko.N			close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Rina.Y	16:30 ～ 17:30 Basic Rina.Y
close	close	close				close	close
	17:30 ～ 18:30 Waist Kanako.F	17:30 ～ 18:30 Release&Strength Rina.Y	17:30 ～ 18:30 Basic Momoko.N	17:30 ～ 18:30 Waist Rina.Y	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Kanako.F	17:30 ～ 18:30 Pre Basic Kanako.F	
	close	close	19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg Kanako.F	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm Momoko.N	19:00 ～ 20:00 Body Balance Kaho.Y	close	
			20:30 ～ 21:30 Back＆Arm Momoko.N	20:30 ～ 21:30 Basic Rina.Y	20:30 ～ 21:30 Pre Basic Kanako.F		

pilatesK　シーナシーナ青森

【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Basic Momoko.N	10:30 ～ 11:30 Waist Kanako.F	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Momoko.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y	10:30 ～ 11:30 Basic Momoko.N	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Kanako.F	12:30 ～ 13:30 Basic Rina.Y		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Kaho.Y	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Momoko.N	12:30 ～ 13:30 Reset Flow Kaho.Y	
	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Momoko.N	close		13:30 ～ 14:30 Basic Momoko.N	13:30 ～ 14:30 Waist Kaho.Y	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Momoko.N	
	close			close	15:00 ～ 16:00 Basic Momoko.N	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	
					close		
	17:30 ～ 18:30 Basic Kaho.Y	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Momoko.N	17:30 ～ 18:30 Basic Rina.Y	17:30 ～ 18:30 Waist Rina.Y	17:30 ～ 18:30 Reset Flow Kaho.Y	close	
	19:00 ～ 20:00 Waist Kanako.F	19:00 ～ 20:00 Release&Strength Rina.Y	19:00 ～ 20:00 Reset Flow Kaho.Y	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm Momoko.N	close		
	20:30 ～ 21:30 Pilates Barre Kaho.Y	20:30 ～ 21:30 Basic Momoko.N	20:30 ～ 21:30 Release&Strength Rina.Y	20:30 ～ 21:30 Basic Rina.Y			

🔰：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　シーナシーナ青森

【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/16　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Kanako.F	10:30 ～ 11:30 jump to burn Rina.Y	close	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Rina.Y	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rina.Y	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Kanako.F
12:00 ～ 13:00 Body Balance Kanako.F	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Kanako.F		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Momoko.N	12:00 ～ 13:00 jump to burn RENA.H	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.N		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Rina.Y
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Momoko.N	close		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Rina.Y	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Rina.Y	14:30 ～ 15:30 Body Balance Kaho.Y		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Kanako.F
close			close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 RENA.H	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Momoko.N		close
				close	close		
17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rina.Y	17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.N	17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Kanako.F	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Momoko.N	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Rina.Y			17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y
19:00 ～ 20:00 Beauty Conditioning 🔰 Momoko.N	19:00 ～ 20:00 Pre Basic 🔰 Kanako.F	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Momoko.N	19:00 ～ 20:00 jump to burn Rina.Y	close			19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Rina.Y
20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 Rina.Y	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm 🔰 Momoko.N	20:30 ～ 21:30 Body Balance Kanako.F	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm 🔰 Momoko.N				20:30 ～ 21:30 Reset Flow Kaho.Y

pilatesK　シーナシーナ青森

【　11/25　～　11/30　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Kanako.F	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Rina.Y	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Kanako.F	close	close
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Momoko.N		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Kanako.F	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Kaho.Y		
close		13:30 ～ 14:30 Release&Strength Rina.Y	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Kanako.F		
		close	15:00 ～ 16:00 Reset Flow Kaho.Y		
			close		
17:30 ～ 18:30 Reset Flow Kaho.Y	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rina.Y	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Momoko.N			
19:00 ～ 20:00 Release&Strength Rina.Y	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Momoko.N	19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 Kanako.F			
20:30 ～ 21:30 Pilates Barre Kaho.Y	20:30 ～ 21:30 jump to burn Rina.Y	20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 Momoko.N			

🔰：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。