

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning 🏃	Pre Basic 🏃	Back & Arm 🏃	jump to burn		Basic 🏃	Body Balance	jump to burn		
Momoko.N	Kanako.F	Momoko.N	Rina.Y		Momoko.N	Kanako.F	Rina.Y		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre	Waist 🏃	Basic 🏃	Body Balance		Reset Flow	Basic 🏃	Beauty Conditioning 🏃		
Kaho.Y	Rina.Y	Rina.Y	Kanako.F		Kaho.Y	Rina.Y	hiyon		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🏃	Hip & Leg 🏃	Waist 🏃			Back & Arm 🏃	Hip & Leg 🏃	Basic 🏃		
Momoko.N	Kanako.F	Kanako.F			Momoko.N	Kanako.F	Rina.Y		
16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Body Balance	Basic 🏃	Beauty Conditioning 🏃					Release&Strength	Hip Punch	
Kaho.Y	Rina.Y	Momoko.N					Rina.Y	hiyon	
close	close	close					close	close	close
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Waist 🏃	Release&Strength	Basic 🏃	Waist 🏃	Hip & Leg 🏃	Waist 🏃			
	Kanako.F	Rina.Y	Momoko.N	Rina.Y	Kanako.F	Kanako.F			
	close	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	
				Hip & Leg 🏃	Back & Arm 🏃	Body Balance			
				Kanako.F	Momoko.N	Kaho.Y			
				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm 🏃				Basic 🏃	Pre Basic 🏃				
Momoko.N	Rina.Y	Kanako.F							

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Pilates Barre	Basic 🍌		
	Momoko.N	Kanako.F		Momoko.N	Kaho.Y	Momoko.N		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🍌	jump to burn		Pilates Barre	Beauty Conditioning 🍌	Reset Flow		
	Kanako.F	Rina.Y		Kaho.Y	Momoko.N	Kaho.Y		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🍌			Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌		
	Momoko.N			Momoko.N	Kaho.Y	Momoko.N		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌
						Momoko.N		Kaho.Y
						close		close
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	jump to burn	Reset Flow			
	Kaho.Y	Momoko.N	Rina.Y	Rina.Y	Kaho.Y			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
	Waist 🍌	Release&Strength	Reset Flow	Back & Arm 🍌				
	Kanako.F	Rina.Y	Kaho.Y	Momoko.N				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	Pilates Barre	Basic 🍌	Release&Strength	Basic 🍌				
	Kaho.Y	Momoko.N	Rina.Y	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。

pilatesK シーナ青森

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/13 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg 🌱	jump to burn		Release&Strength	Waist 🌱	Pilates Barre		Body Balance	
Kanako.F	Rina.Y		Rina.Y	Rina.Y	Kaho.Y		Kanako.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Hip&Leg 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	
Kanako.F	Kanako.F		Momoko.N	RENA.H	Momoko.N		Rina.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	Body Balance		Hip&Leg 🌱	
Momoko.N			Rina.Y	Rina.Y	Kaho.Y		Kanako.F	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Hip&Leg 🌱		Basic 🌱	
					RENA.H		Momoko.N	
					close		close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
Rina.Y	Momoko.N	Kanako.F	Momoko.N	Rina.Y	Kaho.Y			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00			
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Back&Arm 🌱	jump to burn		Waist 🌱			
Momoko.N	Kanako.F	Momoko.N	Rina.Y		Rina.Y			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30			
Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Body Balance	Back&Arm 🌱		Reset Flow			
Rina.Y	Momoko.N	Kanako.F	Momoko.N		Kaho.Y			

pilatesK 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Kanako.F		Rina.Y	Kanako.F		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
Momoko.N		Kanako.F	Kaho.Y		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Release&Strength	Pre Basic 🌱		
		Rina.Y	Kanako.F		
		close	15:00 ~ 16:00		
			Reset Flow		
			Kaho.Y		
			close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Reset Flow	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
Kaho.Y	Rina.Y	Momoko.N			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Rina.Y	Momoko.N	Kanako.F			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Pilates Barre	jump to burn	Basic 🌱			
Kaho.Y	Rina.Y	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。