

pilatesK		シーナシーナ琴似		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/29 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					
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
		Hip & Leg 🦵🦵	Basic 🦵		Back & Arm 🦵🦵	Basic 🦵						
		SHIORI.T	SHIORI.T		Honoka.F	kotomi.s						
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
		Basic 🦵	Hip & Leg 🦵🦵		Waist 🦵	Back & Arm 🦵🦵						
		kotomi.s	kotomi.s		mizuki.k	Honoka.F						
		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
		Waist 🦵	お試し見学会		Basic 🦵	Hip & Leg 🦵🦵						
		mizuki.k	Mizuki.S		Honoka.F	kotomi.s						
		15:00 ~ 16:00	close		close	close		15:00 ~ 16:00	close			
		Basic 🦵						Waist 🦵				
		kotomi.s						mizuki.k				
		close						close				
		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30				
		Hip & Leg 🦵🦵						Basic 🦵				
		SHIORI.T						mizuki.k				
		close						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
								Waist 🦵		Basic 🦵	Hip & Leg 🦵🦵	
								mizuki.k		kotomi.s	kotomi.s	
								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🦵	Hip & Leg 🦵🦵			Basic 🦵								
mizuki.k	SHIORI.T			SHIORI.T								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Pre Basic 🦵	Basic 🦵	Hip & Leg 🦵🦵										
Mizuki.S	SHIORI.T	SHIORI.T										

pilatesK シーナシーナ琴似		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Waist 🍌	Pre Basic 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
	mizuki.k	Mizuki.S		mizuki.k	SHIORI.T			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Pre Basic 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌			
	Mizuki.S	mizuki.k		SHIORI.T	mizuki.k			
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Basic 🍌	お試し見学会		Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌			
	mizuki.k	Mizuki.S		SHIORI.T	SHIORI.T			
	close	close		close	close			15:00 ~ 16:00
								Basic 🍌
								kotomi.s
								close
								17:30 ~ 18:30
	Waist 🍌							
	mizuki.k							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			
	SHIORI.T	kotomi.s		kotomi.s	kotomi.s			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌					
SHIORI.T	SHIORI.T	SHIORI.T	SHIORI.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌					
kotomi.s	kotomi.s	mizuki.k	kotomi.s					

：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 シーナシーナ琴似

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/29 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	
Honoka.F	mizuki.k		kotomi.s	kotomi.s		Mizuki.S	SHIORI.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱	Body Balance		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
mizuki.k	Mizuki.S		Mizuki.S	SHIORI.T		kotomi.s	kotomi.s	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱	お試し見学会		Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	
Honoka.F	Mizuki.S		Mizuki.S	SHIORI.T		mizuki.k	SHIORI.T	
close	close		close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
						Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	
						kotomi.s	kotomi.s	
						close	close	
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌱	Waist 🌱		close	close				
SHIORI.T	mizuki.k		close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱				
SHIORI.T	kotomi.s	SHIORI.T	Honoka.F	Mizuki.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
kotomi.s	SHIORI.T	kotomi.s	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			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance				
kotomi.s	kotomi.s	SHIORI.T	Honoka.F	Mizuki.S				

pilatesK シーナシーナ琴似

【 11/25 ~ 11/25 】 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
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		
kotomi.s		SHIORI.T	mizuki.k		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🌱		Body Balance	Pre Basic 🌱		
SHIORI.T		Mizuki.S	Mizuki.S		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
		SHIORI.T	mizuki.k		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Back & Arm 🌱				
	Mizuki.S				
16:30 ~ 17:00					
お試し見学会					
Mizuki.S					
17:30 ~ 18:30					
Waist 🌱					
mizuki.k					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			
kotomi.s	mizuki.k	Honoka.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱			
Mizuki.S	SHIORI.T	mizuki.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			
kotomi.s	kotomi.s	Honoka.F			

🌱 : 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。