

pilatesK シーナシーナ琴似

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/10/20 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	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
	Mizuki.S	SHIORI.T			Noa.T	SHIORI.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌿	Waist 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿	
	mizuki.k	未定			SHIORI.T	mizuki.k	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close	
	Body Balance	Basic 🌿			Back & Arm 🌿		
	Mizuki.S	SHIORI.T			Noa.T		
	close	15:00 ~ 16:00			Waist 🌿		
		Back & Arm 🌿			mizuki.k		
		Noa.T			close		
		17:30 ~ 18:30			Basic 🌿		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close		
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				
SHIORI.T	mizuki.k	Noa.T	Mizuki.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿				
Mizuki.S	SHIORI.T	未定	Noa.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿				
SHIORI.T	mizuki.k	Mizuki.S	Noa.T				

pilatesK シーナシーナ琴似

【 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
Body Balance	Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿
Mizuki.S	SHIORI.T		Noa.T	mizuki.k	Noa.T		SHIORI.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿
mizuki.k	Noa.T		Mizuki.S	Noa.T	mizuki.k		mizuki.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿
Mizuki.S	mizuki.k		Noa.T	mizuki.k			SHIORI.T
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close
	Waist 🌿		Waist 🌿				
	mizuki.k	未定					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Body Balance					
Back & Arm 🌿	Mizuki.S						
Noa.T							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	
SHIORI.T			SHIORI.T	Mizuki.S	mizuki.k	Noa.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌿			Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
mizuki.k			Mizuki.S	SHIORI.T	Noa.T	SHIORI.T	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿			Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
SHIORI.T			SHIORI.T	Mizuki.S	mizuki.k	Noa.T	

🌿：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。

pilatesK シーナシーナ琴似

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/10/20 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	
Waist 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	
mizuki.k			mizuki.k	mizuki.k		mizuki.k	SHIORI.T	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	
Noa.T			kotomi.s	Mizuki.S		SHIORI.T	mizuki.k	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊			Waist 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	
Noa.T			mizuki.k			未定	mizuki.k	
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🏊								Basic 🏊
mizuki.k								SHIORI.T
close								close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Waist 🏊								Basic 🏊
mizuki.k								SHIORI.T
close								close
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
	SHIORI.T	kotomi.s		Mizuki.S	kotomi.s			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊				
	kotomi.s	SHIORI.T	kotomi.s	kotomi.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Body Balance	Back & Arm 🏊					
SHIORI.T	kotomi.s	Mizuki.S	Mizuki.S					

pilatesK シーナシーナ琴似

【 10/25 ~ 10/31 】 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	
		kotomi.s	kotomi.s		未定	SHIORI.T	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	
		kotomi.s	未定		kotomi.s	mizuki.k	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg 🏊			Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊	
		未定			kotomi.s	未定	
		close			close	15:00 ~ 16:00	
						Basic 🏊	
						mizuki.k	
						close	
		17:00 ~ 18:00					
		Body Balance					
		Mizuki.S					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Waist 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	
		mizuki.k	mizuki.k		kotomi.s	mizuki.k	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	
		Mizuki.S	kotomi.s		mizuki.k	SHIORI.T	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	
		mizuki.k	mizuki.k		kotomi.s	mizuki.k	

🌱 : 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。