

pilatesK		シーナシーナ琴似		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/13 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 🟢		Body Balance	Back & Arm 🟢			
		kotomi.s	kotomi.s		Mizuki.S	Honoka.F			
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
		Body Balance			Basic 🟢	Hip & Leg 🟢			
		Mizuki.S			Honoka.F	kotomi.s			
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00			
		Basic 🟢				Waist 🟢			
		SHIORI.T				mizuki.k			
		close				close			
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			
		Waist 🟢				Basic 🟢			
		mizuki.k				Honoka.F			
		close	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			
				PreBasic 🟢	Back & Arm 🟢	Waist 🟢			
				mizuki.k	Mizuki.S	mizuki.k			
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
				Pre Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢			
				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 🇲🇻	PreBasic 🇲🇻		Waist 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻						
	mizuki.k	Mizuki.S		mizuki.k	kotomi.s						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
	Hip & Leg 🇲🇻	Waist 🇲🇻		Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻						
	SHIORI.T	mizuki.k		SHIORI.T	mizuki.k						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
	Basic 🇲🇻			Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻						
	mizuki.k			SHIORI.T	kotomi.s						
	close			close	close			15:00 ~ 16:00			
								Hip & Leg 🇲🇻			
								SHIORI.T			
								close			
								17:30 ~ 18:30			
								Waist 🇲🇻			
								mizuki.k			
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Body Balance	Back & Arm 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻
								Mizuki.S	Mizuki.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 🇲🇻	Waist 🇲🇻
								SHIORI.T	SHIORI.T	SHIORI.T	mizuki.k
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg 🇲🇻	Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻								
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

2026/10/13 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		PreBasic 🌿	Basic 🌿		Body Balance	Basic 🌿	
Honoka.F	mizuki.k		Mizuki.S	kotomi.s		Mizuki.S	kotomi.s	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Body Balance		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	
mizuki.k	Mizuki.S		SHIORI.T	Mizuki.S		kotomi.s	mizuki.k	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Honoka.F			kotomi.s	SHIORI.T		mizuki.k	SHIORI.T	
close			close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
						PreBasic 🌿	Hip & Leg 🌿	
						Mizuki.S	kotomi.s	
						close	close	
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌿			Waist 🌿					
kotomi.s			mizuki.k					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿		
SHIORI.T	Mizuki.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		
Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿		
mizuki.k	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		
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 ~ 11/30 】 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
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿		
Mizuki.S		SHIORI.T	mizuki.k		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🌿		Body Balance	Pre Basic 🌿		
kotomi.s		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				
	close				
	17:30 ~ 18:30				
	Waist 🌿				
	mizuki.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			
SHIORI.T	kotomi.s	Honoka.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			
kotomi.s	SHIORI.T	mizuki.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
SHIORI.T	mizuki.k	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。