pilatesK　シーナシーナ福住

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/21　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 Hip＆Leg 🔰 Masumi.m 12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Natsume.A 13:30 ～ 14:30 Release&Strength Masumi.m 15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Natsume.A close 17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Masumi.m close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Natsume.A 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Masumi.m 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Masumi.m close 17:00 ～ 18:00 Waist 🔰 HIYORI.m 18:30 ～ 19:30 Back＆Arm 🔰 Masumi.m 20:00 ～ 21:00 Basic 🔰 HIYORI.m	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 HIYORI.m 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Masumi.m 13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 HIYORI.m close 17:00 ～ 18:00 Release&Strength Riko.M 18:30 ～ 19:30 Waist 🔰 Natsume.A 20:00 ～ 21:00 Pre Basic 🔰 Riko.M	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Riko.M 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Masumi.m 13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Natsume.A 15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Riko.M 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Riko.M close 17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 HIYORI.m close	close

pilatesK　シーナシーナ福住

【　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 Release&Strength Masumi.m 12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Natsume.A 13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Masumi.m close 17:00 ～ 18:00 Back＆Arm 🔰 HIYORI.m 18:30 ～ 19:30 Basic 🔰 Natsume.A 20:00 ～ 21:00 Waist 🔰 HIYORI.m	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 HIYORI.m 12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Masumi.m 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Masumi.m close 17:00 ～ 18:00 Hip＆Leg 🔰 Riko.M 18:30 ～ 19:30 Waist 🔰 Natsume.A 20:00 ～ 21:00 Beauty Conditioning 🔰 Riko.M	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Masumi.m 12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Riko.M 13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Masumi.m close 17:00 ～ 18:00 Waist 🔰 Riko.M 18:30 ～ 19:30 Basic 🔰 Natsume.A 20:00 ～ 21:00 Back＆Arm 🔰 HIYORI.m	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Natsume.A 12:00 ～ 13:00 Release&Strength Riko.M 13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Masumi.m 15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 HIYORI.m 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Riko.M close 17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Natsume.A close	close	close

🔰：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　シーナシーナ福住　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/21　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 Riko.M	10:30 ～ 11:30 Basic Natsume.A	close	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Masumi.m	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm HIYORI.m	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Riko.M	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Riko.M
12:00 ～ 13:00 Basic HIYORI.m	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Riko.M		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm HIYORI.m	12:00 ～ 13:00 Pre Basic Riko.M		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm HIYORI.m	12:00 ～ 13:00 Waist Natsume.A
13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Riko.M	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Riko.M		13:30 ～ 14:30 Basic Masumi.m	13:30 ～ 14:30 Waist Natsume.A		13:30 ～ 14:30 Basic Natsume.A	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Riko.M
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning Riko.M 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Riko.M close		close	15:00 ～ 16:00 Waist Natsume.A close	close
17:00 ～ 18:00 Pre Basic Masumi.m	17:00 ～ 18:00 Waist HIYORI.m	17:00 ～ 18:00 Hip＆Leg Riko.M	17:00 ～ 18:00 Basic Natsume.A	17:30 ～ 18:30 Basic HIYORI.m		17:30 ～ 18:30 Release&Strength Riko.M	17:00 ～ 18:00 Back＆Arm Masumi.m
18:30 ～ 19:30 Waist HIYORI.m	18:30 ～ 19:30 Release&Strength Masumi.m	18:30 ～ 19:30 Waist Natsume.A	18:30 ～ 19:30 Hip＆Leg Riko.M	close		close	18:30 ～ 19:30 Basic HIYORI.m
20:00 ～ 21:00 Back＆Arm Masumi.m	20:00 ～ 21:00 Basic HIYORI.m	20:00 ～ 21:00 Pre Basic Riko.M	20:00 ～ 21:00 Waist Natsume.A				20:00 ～ 21:00 Beauty Conditioning Masumi.m

pilatesK　シーナシーナ福住　【　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 Hip＆Leg Masumi.m	close	10:30 ～ 11:30 Basic HIYORI.m	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Masumi.m	close	close
12:30 ～ 13:30 Basic Natsume.A		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Riko.M	12:00 ～ 13:00 Waist Natsume.A		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Riko.M		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm HIYORI.m	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm HIYORI.m		
close		close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength Masumi.m close		
17:00 ～ 18:00 Basic HIYORI.m		17:00 ～ 18:00 Waist Natsume.A			
18:30 ～ 19:30 Pre Basic Riko.M		18:30 ～ 19:30 Beauty Conditioning Riko.M			
20:00 ～ 21:00 Back＆Arm HIYORI.m		20:00 ～ 21:00 Basic Natsume.A			

🔰：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。