

pilatesK シーナシーナ福住		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/15 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	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Natsume.A	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 HIYORI.m	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🏊 Riko.M	close	
		12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Natsume.A	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning 🏊 Masumi.m		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 Masumi.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 Masumi.m		
		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Masumi.m	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 HIYORI.m	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 Natsume.A		
		15:00 ~ 16:00 Waist 🏊 Natsume.A			close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic 🏊 Riko.M		
		close				close		
								17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🏊 Masumi.m
		close	18:30 ~ 19:30 Back & Arm 🏊 Masumi.m	18:30 ~ 19:30 Waist 🏊 HIYORI.m	18:30 ~ 19:30 Waist 🏊 Natsume.A	close		
			20:00 ~ 21:00 Basic 🏊 HIYORI.m	20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 🏊 Masumi.m	20:00 ~ 21:00 Pre Basic 🏊 Riko.M			

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

 : 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 シーナシーナ福住

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

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