

pilatesK		シーナシーナ尾張旭		【 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	10:30 ~ 11:30			
		Body Balance	Beauty Conditioning		Basic	Back&Arm	jump to burn			
		Nene.Y	Miho.y		Fuka.y	Miho.y	Fuka.y			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Back&Arm	Pre Basic		Back&Arm	Waist	Basic			
		Miho.y	Fuka.y		Miho.y	Nana.f	Nene.Y			
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Beauty Conditioning			jump to burn	Beauty Conditioning	Pre Basic			
		Miho.y			Fuka.y	Miho.y	Fuka.y			
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		jump to burn				Hip&Leg	Body Balance			
		Nene.Y				Miho.y	Nene.Y			
		close				close	close			
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
		Hip&Leg				Back&Arm				
		Miho.y				Nana.f				
		close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close		close		
			jump to burn	Back&Arm	Pre Basic					
			Fuka.y	Nana.f	Fuka.y					
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
			Waist	Basic	Beauty Conditioning					
			Nana.f	Fuka.y	Miho.y					
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
			Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm					
			Nana.f	Fuka.y	Miho.y					

pilatesK シーナシーナ尾張旭			【 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					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	jump to burn	Pre Basic 🏋️						
Nana.f	Nana.f	Miho.y		Nana.f	Fuka.y	Fuka.y						
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Body Balance	jump to burn	Waist 🏋️		Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Body Balance						
Fuka.y	Nene.Y	Nana.f		Fuka.y	Miho.y	Nene.Y						
close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Waist 🏋️			Back & Arm 🏋️	Body Balance	Hip & Leg 🏋️						
	Nana.f			Nana.f	Nene.Y	Nene.Y						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
						Basic 🏋️		Waist 🏋️				
						Nene.Y		Fuka.y				
						close		close				
						17:30 ~ 18:30						
						Beauty Conditioning 🏋️						
						Miho.y						
						17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close
						Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️	
						Miho.y		Nene.Y	Fuka.y	Fuka.y	Nene.Y	
						18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
						Back & Arm 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
						Nana.f		Miho.y	Nene.Y	Fuka.y	Nene.Y	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00								
Beauty Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Waist 🏋️	Body Balance								
Miho.y	Miho.y	Fuka.y	Nana.f	Fuka.y								

🟢：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 シーナシーナ尾張旭

【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌿		Body Balance	Waist 🌈	Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿		
Nene.Y	Miho.y		Fuka.y	Nana.f	Miho.y		Miho.y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist 🌈	jump to burn		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌿		jump to burn		
Nana.f	Nene.Y		Nene.Y	Nana.f	Miho.y		Nene.Y		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🌈			Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈		Beauty Conditioning 🌿		
Nana.f			Nene.Y	Miho.y	Nana.f		Miho.y		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌈		
					Miho.y		Nana.f		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
					Waist 🌈				
Nana.f									
17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		close	close	17:00 ~ 18:00
Body Balance			Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pre Basic 🌈				Waist 🌈
Fuka.y			Nana.f	Miho.y	Fuka.y				Fuka.y
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
jump to burn	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	Body Balance					
Nene.Y	Miho.y	Nene.Y	Nana.f	Nene.Y					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Pre Basic 🌈	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈		Basic 🌈				
Fuka.y	Nana.f	Miho.y	Nana.f		Fuka.y				

pilatesK シーナシーナ尾張旭

【 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	10:30 ~ 11:30	close
Pre Basic 🏊		jump to burn	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	
Fuka.y		Nene.Y	Miho.y	Miho.y	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	
Miho.y		Nana.f	Nene.Y	Fuka.y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	
		Nene.Y	Miho.y	Nana.f	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Body Balance		jump to burn		
	Nene.Y		Nene.Y		
	close		close		
17:30 ~ 18:30					
Basic 🏊					
Nene.Y	close				
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊		
Nene.Y		Fuka.y	Nana.f		
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
Waist 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
Nana.f		Nana.f	Fuka.y		
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Back & Arm 🏊	jump to burn	Body Balance			
Nana.f	Fuka.y	Fuka.y			

🌱: 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。