

pilates K シーナナ弘前		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/08/19 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lio.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riko.M	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.W	close	10:30 ~ 11:30 Basic Lio.H	10:30 ~ 11:30 Waist Masumi.m		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lio.H
12:00 ~ 13:00 Basic Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Lio.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Riko.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riko.M	12:30 ~ 13:30 Basic Lio.H		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Lio.H
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Lio.H	14:30 ~ 15:30 Basic Masumi.m	14:30 ~ 15:30 Basic Karin.W		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lio.H			13:30 ~ 14:30 Basic Karin.W
		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Riko.M					
	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Lio.H						
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Lio.H				17:30 ~ 18:30 Basic Karin.W	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Riko.M	17:30 ~ 18:30 Basic Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Basic Riko.M
19:00 ~ 20:00 Basic Masumi.m				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Riko.M	19:00 ~ 20:00 Waist Karin.W	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Lio.H	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lio.H
20:30 ~ 21:30 Basic Masumi.m				20:30 ~ 21:30 Basic Karin.W	20:30 ~ 21:30 Basic Karin.W	20:30 ~ 21:30 Waist Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Riko.M

pilates K シーナナ弘前		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/19 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Waist Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lio.H	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Lio.H	10:30 ~ 11:30 Basic Riko.M		10:30 ~ 11:30 Basic Riko.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riko.M
12:30 ~ 13:30 Basic Riko.M	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.W		12:00 ~ 13:00 Waist Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Waist Karin.W		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Lio.H	12:30 ~ 13:30 Waist Masumi.m
14:30 ~ 15:30 Basic Karin.W	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Lio.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lio.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riko.M	14:30 ~ 15:30 Basic Riko.M
	16:30 ~ 17:30 Waist Masumi.m						
17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Riko.M							17:00 ~ 18:00 Basic Lio.H
			17:30 ~ 18:30 Basic Karin.W	17:30 ~ 18:30 Waist Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic Masumi.m	
			19:00 ~ 20:00 Waist Masumi.m	19:00 ~ 20:00 Basic Karin.W	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Riko.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lio.H	
			20:30 ~ 21:30 Basic Karin.W	20:30 ~ 21:30 Basic Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Lio.H	20:30 ~ 21:30 Waist Masumi.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。

pilates K シーナーナ弘前

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/19 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Karin.W	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Karin.W		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.W	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M
12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Karin.W		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Karin.W		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Karin.W
14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Masumi.m		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Karin.W			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Karin.W	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Masumi.m	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.W
16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Karin.W							16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M
						17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Riko.M	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Karin.W		
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 Lio.H	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Lio.H	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Masumi.m		
		20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m		

pilates K シーナーナ弘前

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/19 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Lio.H		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.W	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.W
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Masumi.m		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Lio.H
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Masumi.m			13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Karin.W	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.W	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.W
						16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Masumi.m
					17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	
	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Karin.W	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Riko.M		
	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Karin.W	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Karin.W	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Riko.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M		
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Masumi.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。