

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M		10:30 ~ 11:30 jump to burn Lio.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Karin.W	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Karin.W	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Masumi.m		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Lio.H	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.W	
						16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Masumi.m	
					17:00 ~ 18:00 Waist 🍃 Karin.W		
	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Karin.W	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Karin.W			
	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Karin.W	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Masumi.m	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Karin.W			
	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Karin.W	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M
12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Lio.H		12:00 ~ 13:00 jump to burn Lio.H	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Karin.W		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Karin.W
13:30 ~ 14:30 jump to burn Lio.H			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Riko.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Riko.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M
					16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Karin.W		
				17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 Masumi.m			
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Riko.M	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Karin.W	17:30 ~ 18:30 jump to burn Lio.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Lio.H				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Lio.H
19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Karin.W	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Riko.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 miran.s	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Karin.W				19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Karin.W
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Karin.W	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H				20:30 ~ 21:30 jump to burn Lio.H

🍃：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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/09/06 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Karin.W	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.W	10:30 ~ 11:30 jump to burn Lio.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.W
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Riko.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Masumi.m
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Karin.W	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Karin.W	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Karin.W		14:30 ~ 15:30 jump to burn Lio.H	
				16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Lio.H			
			17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 Masumi.m			17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Karin.W	
17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Karin.W	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Masumi.m					17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Riko.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 Hip & Leg 🍃 miran.s
20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Karin.W	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m					20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Lio.H

pilates K シーナーナ弘前

【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/09/06 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Karin.W	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Karin.W	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Masumi.m
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Karin.W	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Karin.W	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Masumi.m	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Karin.W		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Masumi.m
			16:30 ~ 17:30 jump to burn Lio.H		
		17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Karin.W			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Karin.W				17:30 ~ 18:30 jump to burn Lio.H
19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Riko.M	19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Riko.M				19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 miran.s
20:30 ~ 21:30 jump to burn Lio.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M				20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Riko.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。