

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

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

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 miran.s	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Lio.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Masumi.m	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🏊 Riko.M		12:00 ~ 13:00 Waist 🏊 miran.s	12:00 ~ 13:00 Waist 🏊 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Basic 🏊 miran.s				
	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊 Riko.M	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🏊 Lio.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miran.s	14:30 ~ 15:30 Waist 🏊 Masumi.m				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊 Riko.M		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏊 インストラクター未確定		
						close		close		
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🏊 Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic 🏊 Masumi.m		17:30 ~ 18:30 jump to burn Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic 🏊 Masumi.m	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🏊 Masumi.m
					19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 🏊 Masumi.m	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🏊 Riko.M		19:00 ~ 20:00 Waist 🏊 Riko.M	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre miran.s	close
					20:30 ~ 21:30 jump to burn Lio.H	20:30 ~ 21:30 Waist 🏊 Masumi.m		20:30 ~ 21:30 Basic 🏊 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🏊 Masumi.m	

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🟢	Hip & Leg 🟢		Basic 🟢	Waist 🟢	Stretch & Conditioning 🟢	
Masumi.m	Masumi.m		Lio.H	Riko.M	Lio.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🟢	Pilates Barre		jump to burn	Basic 🟢	Pilates Barre	
インストラクター未確定	miran.s		Riko.M	Masumi.m	miran.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🟢			Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	Hip & Leg 🟢	
Masumi.m			Masumi.m	miran.s	miran.s	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Back & Arm 🟢	Waist 🟢
					インストラクター未確定	Masumi.m
					close	close
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning 🟢	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🟢	Pilates Barre		
Lio.H	Riko.M	Lio.H	インストラクター未確定	miran.s		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢			
インストラクター未確定	Lio.H	インストラクター未確定	Riko.M			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
jump to burn	Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢			
Lio.H	インストラクター未確定	Masumi.m	インストラクター未確定			

🏊 : 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。