

pilatesK シーナナ弘前

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/14 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08					
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	10:30 ~ 11:30	close					
	Basic 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	jump to burn						
	Riko.M	Lio.H		miran.s	Riko.M	Lio.H						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱						
	Riko.M	Riko.M		Yuga.t	miran.s	miran.s						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱						
	Yuga.t			miran.s	Yuga.t	Lio.H						
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
						Hip & Leg 🌱		Basic 🌱				
						Riko.M		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	close
						Pilates Barre		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Pilates Barre	
		Lio.H				Yuga.t		miran.s	Riko.M	miran.s		
		19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist spXmas 🌱	Basic 🌱							
	Lio.H	Riko.M		Riko.M	miran.s							
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Pilates Barre	jump to burn							
	Yuga.t	Riko.M		miran.s	Riko.M							

pilatesK シーナナ弘前

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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
Stretch & Conditioning 🌱	Waist spXmas 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱
Lio.H	Riko.M		Lio.H	Yuga.t	miran.s		miran.s
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱
Yuga.t	miran.s		Lio.H	Lio.H	miran.s		Riko.M
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🌱			Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Barre
Lio.H			Riko.M	miran.s	Yuga.t		miran.s
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic 🌱			Basic 🌱		
		Lio.H			miran.s		
		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	
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		
Riko.M	Lio.H	Riko.M	Yuga.t	Yuga.t	Yuga.t		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00		
Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	jump to burn		Waist spXmas 🌱		
Lio.H	Yuga.t	miran.s	Lio.H		Riko.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		
Riko.M	Lio.H	Riko.M	Yuga.t		Yuga.t		

🌱：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。

pilatesK シーナナ弘前		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14	更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn		Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿		Pilates Barre	Back & Arm 🌿		
Riko.M		Yuga.t	miran.s	Yuga.t		miran.s	Yuga.t		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿		
miran.s		Lio.H	Yuga.t	miran.s		Riko.M	miran.s		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿		Basic 🌿			
		Yuga.t	Lio.H	miran.s		miran.s			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿					
			miran.s	Yuga.t					
		17:30 ~ 18:30	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	Basic 🌿		jump to burn		Waist spXmas 🌿	Basic 🌿
		Lio.H	Lio.H	miran.s		Lio.H		Riko.M	Riko.M
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿					
miran.s	Yuga.t	Lio.H	Riko.M	Lio.H					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿					
Lio.H	Lio.H	miran.s		Yuga.t	Riko.M				

pilatesK シーナナ弘前		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	jump to burn	Back & Arm 🏊	jump to burn				
	Riko.M	Yuga.t	Lio.H				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊				
	Yuga.t	Riko.M	Riko.M				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Pilates Barre				
	Riko.M	Lio.H	miran.s				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn	Basic 🏊				
		Riko.M	Riko.M				
		close					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				close
	Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	Basic 🏊				
miran.s	miran.s	Lio.H					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close					
Waist spXmas 🏊	Back & Arm 🏊						
miran.s	Yuga.t						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Basic 🏊	Waist 🏊						
Lio.H	miran.s						

 : 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。