

## スケジュール

更

close

## スケジュール

---

close

- ※ 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週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 シーナード弘前		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		jump to burn	Basic 🌿	Body Balance		Body Balance	
Yuga.t	miran.s		Lio.H	Kokoro.O	Lio.H		Lio.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿		Basic 🌿	
miran.s	Lio.H		Yuga.t	miran.s	Kokoro.O		Kokoro.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	
Yuga.t			Lio.H	Yuga.t	miran.s		Lio.H	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🌿		jump to burn	
					Kokoro.O		Lio.H	
					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			
Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			
Kokoro.O	Lio.H	Kokoro.O	miran.s	Yuga.t	miran.s			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00			
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Waist 🌿		Basic 🌿			
miran.s	Kokoro.O	Lio.H	Yuga.t		Kokoro.O			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Basic 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Pilates Barre		Pilates Barre			
Kokoro.O	Lio.H	Kokoro.O	miran.s		miran.s			

pilatesK シーナード弘前		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール			
02/25	02/26	02/27	02/28		
水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
Yuga.t		Kokoro.O	miran.s		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance		Jump to burn	Body Balance		
Lio.H		Lio.H	Lio.H		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🌿	Waist 🌿		
		Kokoro.O	Yuga.t		
		close	15:00 ~ 16:00		
			Basic 🌿		
			miran.s		
			close		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿
		Kokoro.O	Yuga.t	Yuga.t	Yuga.t
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
Pilates Barre	Basic 🌿	Body Balance			
miran.s	miran.s	Lio.H			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
miran.s	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。