

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/14	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Back & Arm	Waist		jump to burn	Basic	Hip & Leg		
Yuga.t		Yuga.t	Yuga.t		Lio.H	Kokoro.O	miran.s		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		jump to burn	Hip & Leg		Waist	jump to burn	Back & Arm		
Lio.H		Lio.H	miran.s		Yuga.t	Lio.H	Yuga.t		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Hip & Leg		Waist			Stretch & Conditioning	Waist	Basic		
miran.s		Yuga.t			Lio.H	Yuga.t	Kokoro.O		
16:30 ~ 17:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Pilates Barre		
Yuga.t					Kokoro.O		miran.s		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					Basic	Basic	Pilates Barre	Basic	Back & Arm
					Kokoro.O	Kokoro.O	miran.s	miran.s	Lio.H
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
					Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Back & Arm
					Lio.H	miran.s	Kokoro.O	Yuga.t	Yuga.t
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
					Basic	Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm
					Kokoro.O	Kokoro.O	miran.s	miran.s	Lio.H

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		Basic			Pilates Barre	Hip & Leg	Waist		
miran.s		Kokoro.O			miran.s	miran.s	Yuga.t		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic	Waist				Basic	jump to burn	Hip & Leg		
Kokoro.O	miran.s				Kokoro.O	Lio.H	miran.s		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Barre					Hip & Leg	Basic	Basic		
miran.s					miran.s	Kokoro.O	Kokoro.O		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					jump to burn	Basic	Back & Arm	Basic	
					Lio.H	Lio.H	Yuga.t	Yuga.t	
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
					Waist	Hip & Leg	Basic	Basic	
					Yuga.t	miran.s	Lio.H	Kokoro.O	
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
					Waist	Hip & Leg	Basic	Basic	
					Yuga.t	miran.s	Lio.H	Kokoro.O	
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
					Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist	Back & Arm
					Lio.H	Lio.H	Yuga.t	Yuga.t	Lio.H

👉 : 体験可能なレッスン
 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 10:30 ~ 11:30 Waist Yuga.t 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre miran.s	水 Hip & Leg miran.s 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Lio.H	木 10:30 ~ 11:30 jump to burn Lio.H 12:00 ~ 13:00 Waist Yuga.t 13:30 ~ 14:30 Basic Lio.H close	金 Basic Kokoro.O 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre miran.s 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuga.t 14:30 ~ 15:30 Basic Kokoro.O close	土 Basic miran.s 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kokoro.O 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuga.t 14:30 ~ 15:30 Basic Kokoro.O close	日 Body Balance Lio.H 12:30 ~ 13:30 Basic Kokoro.O 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miran.s 14:30 ~ 15:30 Basic Lio.H close	月 10:30 ~ 11:30 Body Balance Lio.H 12:00 ~ 13:00 Basic Kokoro.O 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lio.H	火 10:30 ~ 11:30 Body Balance Lio.H 12:00 ~ 13:00 Basic Kokoro.O 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lio.H		
17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg miran.s 20:30 ~ 21:30 Basic Kokoro.O	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Lio.H 19:00 ~ 20:00 Basic Kokoro.O 20:30 ~ 21:30 jump to burn Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O 19:00 ~ 20:00 Body Balance Lio.H 20:30 ~ 21:30 Basic Kokoro.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg miran.s 19:00 ~ 20:00 Waist Yuga.t 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 Waist Yuga.t 19:00 ~ 20:00 Basic Kokoro.O 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg miran.s 19:00 ~ 20:00 Basic Kokoro.O 20:30 ~ 21:30 Pilates Barre miran.s	close	close	close	close

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