

pilatesK		シーナナ弘前		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/20 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
		jump to burn	Waist		jump to burn	Basic				
		Lio.H	Riko.M		Lio.H	Lio.H				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Back & Arm				
		miran.s	Yuga.t		miran.s	Yuga.t				
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Back & Arm	Hip & Leg		Basic					
		Yuga.t	Riko.M		Lio.H					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close				close
		Basic	Back & Arm							
		miran.s	Yuga.t							
		close	close							
Stretch & Conditioning				Basic	Waist	Basic				
Lio.H		Riko.M	Riko.M	miran.s						
close	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
				Pilates Barre	Basic	Back & Arm				
		miran.s	miran.s	Yuga.t						
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
		Hip & Leg	jump to burn	Waist						
Riko.M	Riko.M	miran.s								

pilatesK シーナナ弘前			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	jump to burn		Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		jump to burn
Yuga.t	Lio.H	Riko.M		Lio.H	Lio.H		Riko.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️
Riko.M	Riko.M	Yuga.t		Riko.M	Yuga.t		miran.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️
Yuga.t	Yuga.t	Riko.M		Lio.H			Riko.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️					
	Lio.H	Yuga.t					
	close	close					
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Stretch & Conditioning 🏋️			Hip & Leg 🏋️	close	Back & Arm 🏋️		
Lio.H			Riko.M	miran.s	Yuga.t		
19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist 🏋️			Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		
Riko.M			Yuga.t	Yuga.t	miran.s		
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic 🏋️	close	close	Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	
Lio.H			miran.s	miran.s	Riko.M	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。

2025/12/20 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	
miran.s	miran.s		miran.s	Yuga.t		Yuga.t	インストラクター未確定	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning 🍌	jump to burn		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌	
Lio.H	Lio.H		Yuga.t	miran.s		Lio.H	Yuga.t	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Pilates Barre	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Pilates Barre	
Yuga.t	miran.s		miran.s	Yuga.t		Yuga.t	miran.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			Back & Arm 🍌	
miran.s	Lio.H		Yuga.t	miran.s			Yuga.t	
close	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	close
			Basic 🍌	Waist 🍌				
		miran.s	Yuga.t					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🍌		Pilates Barre						
Yuga.t		miran.s						
17:30 ~ 18:30		close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
jump to burn				Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
Lio.H				Yuga.t	miran.s			
close				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
		Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌					
		miran.s	Lio.H					
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back & Arm 🍌		jump to burn	Lio.H	Lio.H				

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31						
日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
jump to burn		Body Balance	Waist 🍌		Basic 🍌	Body Balance						
Lio.H		Lio.H	miran.s		インストラクター未確定	Lio.H						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Basic 🍌		Basic 🍌	jump to burn		Pilates Barre	Back & Arm 🍌						
インストラクター未確定		インストラクター未確定	Lio.H		miran.s	Yuga.t						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Body Balance		Back & Arm 🍌			Basic 🍌	Hip & Leg 🍌						
Lio.H		Lio.H			インストラクター未確定	miran.s						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Basic 🍌	Waist 🍌											
インストラクター未確定	Yuga.t											
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
								Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	Body Balance	Pilates Barre
		Yuga.t			インストラクター未確定	miran.s		Lio.H	miran.s			
		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	close			
		Basic 🍌			Body Balance	Back & Arm 🍌		Waist 🍌				
インストラクター未確定	Lio.H	Yuga.t	Yuga.t									
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌									
Yuga.t	インストラクター未確定	miran.s	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週間前迄にお断りしております。
- ※ 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、翌月の体験可能レッスンが1回に制限されます。