

pilatesKシーナシーナ弘前店

【06/17 ~ 06/24】

スケジュール

2025/06/05更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
close	close	close	close	close	close	close	close

pilatesKシーナシーナ弘前店

【06/25 ~ 06/30】

スケジュール

2025/06/05更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
close	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Lio.H 12:30 ~ 13:30 Back & Arm👉 miran.s 14:30 ~ 15:30 Basic👉 Riko.M 17:00 ~ 18:00 Basic👉 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Riko.M 12:30 ~ 13:30 Basic👉 Masumi.m 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg👉 miran.s 16:30 ~ 17:30 Basic👉 Riko.M	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。

pilatisKシーナシーナ弘前店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/07	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Lio.H		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m		
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 miran.s	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Riko.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 miran.s	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 miran.s		
				14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Riko.M	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H				
					16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Riko.M				
				17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 Masumi.m					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 miran.s	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miran.s	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Masumi.m				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 miran.s		
20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 miran.s				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Riko.M		

pilatisKシーナシーナ弘前店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/07	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miran.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M		
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Lio.H		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H		
			14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Riko.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Masumi.m					
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 miran.s					
			17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🍃 Lio.H						
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Riko.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Masumi.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Masumi.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Lio.H		
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 miran.s	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m				20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m		

🍃：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。

pilatisKシーナシーナ弘前店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/07 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 miran.s	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miran.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 miran.s	
	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miran.s	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Lio.H		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Masumi.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	
		14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Masumi.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Lio.H				
			16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Masumi.m				
		17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 miran.s					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Masumi.m				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Masumi.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Masumi.m
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 miran.s

pilatisKシーナシーナ弘前店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/07 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Riko.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Masumi.m	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miran.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 miran.s	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Riko.M		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 miran.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Lio.H	
	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Masumi.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Lio.H				
		16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Riko.M				
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Riko.M					
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 miran.s	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Lio.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Lio.H
20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Masumi.m	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 miran.s	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Riko.M

🍃 : 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時間前迄を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。