

pilates K シーナーナ弘前		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱
miran.s		Lio.H	miran.s	Riko.M		Lio.H	Riko.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn
Lio.H		Masumi.m	Masumi.m	miran.s		miran.s	Lio.H
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		jump to burn	
		Lio.H	miran.s	Riko.M		Lio.H	
				16:30 ~ 17:30			
				Hip & Leg 🌱			
				miran.s			
			17:00 ~ 18:00				
			Waist 🌱				
			Masumi.m				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Riko.M	Masumi.m	miran.s				Masumi.m	miran.s
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn	Waist 🌱				Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Lio.H	Lio.H	Masumi.m				miran.s	Masumi.m
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱
Riko.M	Masumi.m	miran.s				Masumi.m	miran.s

pilates K シーナーナ弘前		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
	Masumi.m	Masumi.m	Lio.H		miran.s	miran.s	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	
	Lio.H	miran.s	miran.s		Riko.M	Masumi.m	
	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱		
	Masumi.m	Riko.M	Masumi.m		miran.s		
			16:30 ~ 17:30				
			jump to burn				
			Lio.H				
		17:00 ~ 18:00					
		Basic 🌱					
		miran.s					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist 🌱	Basic 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
Riko.M	Riko.M				Lio.H	Riko.M	miran.s
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm 🌱	jump to burn				Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱
miran.s	Lio.H				Riko.M	Masumi.m	miran.s
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Riko.M	Riko.M				Lio.H	Riko.M	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。

pilates K シーナツナ弘前

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/13 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn		Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱
Masumi.m	Masumi.m	Lio.H		Masumi.m	Lio.H		Lio.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱
miran.s	Riko.M	Masumi.m		Riko.M	Masumi.m		Masumi.m
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱			Basic 🌱
Masumi.m	Lio.H	Lio.H		Masumi.m			Lio.H
		16:30 ~ 17:30					
		Basic 🌱					
		Masumi.m					
	17:00 ~ 18:00						
	Waist 🌱						
	Riko.M						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Riko.M				Lio.H	Riko.M	Masumi.m	miran.s
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Basic 🌱
miran.s				Riko.M	Lio.H	Lio.H	Riko.M
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱
Riko.M				Lio.H	Riko.M	Masumi.m	miran.s

pilates K シーナツナ弘前

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/13 更新

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