

pilatesK シーナナ弘前

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/26

更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	jump to burn		
	Riko.M	Lio.H		miran.s	Riko.M	Lio.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱		
	Riko.M	Riko.M		Yuga.t	miran.s	miran.s		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
	Yuga.t			miran.s	Yuga.t	Lio.H		
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
		Riko.M			miran.s			
		close			close			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close
	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Pilates Barre		
	Lio.H	Yuga.t		miran.s	Riko.M	miran.s		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱					
Lio.H	Riko.M	Riko.M	miran.s					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	jump to burn					
Yuga.t	Riko.M	miran.s	Riko.M					

pilatesK シーナナ弘前

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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
Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱
Yuga.t	Riko.M		Lio.H	Yuga.t	miran.s		miran.s
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Basic 🌱		Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Basic 🌱
Lio.H	miran.s		Riko.M	Lio.H	Yuga.t		Riko.M
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱			Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre		Pilates Barre
Yuga.t			Riko.M	miran.s	miran.s		miran.s
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Basic 🌱			Back & Arm 🌱		
		Lio.H			Yuga.t		
		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	
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		
Riko.M	Lio.H	Riko.M	Yuga.t	Yuga.t	Yuga.t		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	jump to burn		Waist spXmas 🌱		
Lio.H	Yuga.t	miran.s	Lio.H		Riko.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		
Riko.M	Lio.H	Riko.M	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		シーナナ弘前		【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール		2025/11/26 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
jump to burn		Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿		Pilates Barre	Back & Arm 🌿			
Riko.M		Yuga.t	miran.s	Yuga.t		miran.s	Yuga.t			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿			
miran.s		Lio.H	Yuga.t	miran.s		Riko.M	miran.s			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿		Basic 🌿				
		Yuga.t	Lio.H	miran.s		miran.s				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿						
			miran.s	Yuga.t						
		close	close	close						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn	Basic 🌿	jump to burn			Waist spXmas 🌿	Basic 🌿			
Lio.H	Lio.H	miran.s	Lio.H			Riko.M	Riko.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre				Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			
miran.s	Yuga.t	Lio.H				Riko.M	Lio.H			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿				
Lio.H	Lio.H	miran.s			Yuga.t	Riko.M				

pilatesK シーナナ弘前		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	jump to burn	Back & Arm 🍃	jump to burn				
	Riko.M	Yuga.t	Lio.H				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃				
	Yuga.t	Riko.M	Riko.M				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Barre				
	Riko.M	Lio.H	miran.s				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn	Basic 🍃				
		Riko.M	Riko.M				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close				
Hip & Leg 🍃	Pilates Barre	Basic 🍃					
miran.s	miran.s	Lio.H					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close					
Waist spXmas 🍃	Back & Arm 🍃						
miran.s	Yuga.t						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Basic 🍃	Waist 🍃						
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。