

pilatesK シーナー弘前		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 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		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
		jump to burn	Waist						
		Lio.H	Riko.M						
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
		Hip & Leg	Back & Arm						
		miran.s	Yuga.t						
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
		Back & Arm	Hip & Leg						
		Yuga.t	Riko.M						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Back & Arm						
		miran.s	Yuga.t						
close	close	close		close	close	close		close	
		17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	close					
		Lio.H							
		close							
		17:30 ~ 18:30	Basic		Waist	Basic			
		Riko.M			Riko.M	Riko.M			
		19:00 ~ 20:00	Pilates Barre		Basic	Back & Arm			
		miran.s			miran.s	Yuga.t			
		20:30 ~ 21:30	Hip & Leg		jump to burn	Waist			
		Riko.M			Riko.M	miran.s			

pilatesK シーナー弘前		【 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						10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Basic	jump to burn						jump to burn	
Yuga.t	Lio.H	Riko.M						Riko.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Waist	Back & Arm						Hip & Leg	
Riko.M	Riko.M	Yuga.t						miran.s	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Back & Arm	Basic						Basic	
Yuga.t	Yuga.t	Riko.M						Riko.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Body Balance	Waist								
Lio.H	Yuga.t								
close	close		close	close	close		close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
Body Balance	Hip & Leg								
Lio.H	Riko.M								
19:00 ~ 20:00									
Waist									
Riko.M									
20:30 ~ 21:30									
Basic									
Lio.H									
close									
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
Waist	Pilates Barre	Hip & Leg	Back & Arm						
miran.s	miran.s	Riko.M	Yuga.t						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
jump to burn	Back & Arm	Waist	Basic						
Riko.M	Yuga.t	Yuga.t	Riko.M						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Waist						
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、4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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	月	火	水	木	金	土			
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	Body Balance		Back & Arm	Basic		Body Balance	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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Yuga.t			
miran.s	Lio.H		Yuga.t	miran.s		Yuga.t	Back & Arm			
close		close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	jump to burn		Basic	Waist		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
Lio.H			miran.s	Yuga.t		jump to burn	Waist	Hip & Leg		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
17:30 ~ 18:30	jump to burn		Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Stretch & Conditioning	miran.s		
Lio.H			Yuga.t	miran.s		miran.s	Lio.H			
close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
17:30 ~ 18:30	jump to burn		Body Balance	miran.s		Body Balance	jump to burn	Lio.H		
Lio.H			Yuga.t	Back & Arm		Lio.H	miran.s			
close			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		

pilatesK シーナー弘前		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	土		
10:30 ~ 11:30	jump to burn		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Lio.H			Body Balance	Waist		Basic	Body Balance		
12:30 ~ 13:30	Basic		Lio.H	miran.s		インストラクター未確定	Lio.H		
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		
14:30 ~ 15:30	Body Balance		Basic	jump to burn		Pilates Barre	Back & Arm		
Lio.H			インストラクター未確定	Lio.H		miran.s	Yuga.t		
16:30 ~ 17:30	Basic		Back & Arm	miran.s		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
インストラクター未確定			Lio.H	Back & Arm		Basic	Hip & Leg		
close		close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		Basic	Waist		15:00 ~ 16:00	Waist		
Yuga.t			Yuga.t	miran.s		Lio.H	Yuga.t		
19:00 ~ 20:00	Basic		Body Balance	miran.s		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
インストラクター未確定			Lio.H	Back & Arm		19:00 ~ 20:00	Yuga.t		
20:30 ~ 21:30	Waist		Basic	Hip & Leg		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		
Yuga.t			Yuga.t	miran.s		miran.s	Lio.H		
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。