

pilatesK		シーナナ弘前		【 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		
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				
		Basic	Back & Arm						
		miran.s	Yuga.t						
close	close								
17:30 ~ 18:30		close							
Stretch & Conditioning									
Lio.H									
close	close		close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Basic				Waist	Basic		
		Riko.M				Riko.M	miran.s		
		19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
close	close	close	close	close	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		
close	close	close	close	close	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 🏋️	Body Balance		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 🏋️		Body Balance			Basic 🏋️
Yuga.t	Yuga.t	Riko.M		Lio.H			Riko.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Body Balance	Waist 🏋️					
	Lio.H	Yuga.t					
	close						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Pilates Barre	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Lio.H	Riko.M		miran.s	miran.s	Riko.M	Yuga.t	
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist 🏋️			jump to burn	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	
Riko.M			Riko.M	Yuga.t	Yuga.t	miran.s	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic 🏋️		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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

## スケジュール

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 🏆	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		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	close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
jump to burn	Waist 🏆	Hip & Leg 🏆						
Lio.H	Yuga.t	miran.s						
close	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					
		Body Balance	jump to burn					
Lio.H	Lio.H							

## スケジュール

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									

・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。

- ・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

※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。