

## スケジュール

更新

close

## スケジュール

---

**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。

pilatesK シーナード弘前

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/08 更新

| 03/17         | 03/18         | 03/19         | 03/20         | 03/21         | 03/22         | 03/23 | 03/24         |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|
| 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 |
| Basic         | Back & Arm    |               | Hip & Leg     | Pre Basic     | jump to burn  |       | Hip & Leg     |
| Kokoro.O      | Lio.H         |               | Kokoro.O      | Riko.M        | Riko.M        |       | Kokoro.O      |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00 |
| Waist         | Hip & Leg     |               | Waist         | Basic         | Back & Arm    |       | jump to burn  |
| Yuga.t        | Kokoro.O      |               | Yuga.t        | Kokoro.O      | 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 |
| Hip & Leg     |               |               | Pre Basic     | Back & Arm    | Pre Basic     |       | Basic         |
| Kokoro.O      |               |               | Riko.M        | Yuga.t        | Riko.M        |       | Kokoro.O      |
| close         |               |               | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |       | close         |
|               |               |               | Back & Arm    | Hip & Leg     | Basic         |       |               |
|               |               |               | Yuga.t        | Kokoro.O      | Yuga.t        |       |               |
|               | close         |               | close         | close         |               |       |               |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |               | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |       | close         |
| Basic         | Back & Arm    | Hip & Leg     | Basic         | jump to burn  | Body Balance  |       |               |
| Lio.H         | Yuga.t        | Kokoro.O      | Kokoro.O      | Riko.M        | Lio.H         |       |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | close         | close         | 19:00 ~ 20:00 |       |               |
| Back & Arm    | Pre Basic     | Body Balance  |               |               | Pre Basic     |       |               |
| Yuga.t        | Riko.M        | Lio.H         |               |               | Riko.M        |       |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |               | 20:30 ~ 21:30 |       |               |
| jump to burn  | Waist         | Basic         | Basic         | Lio.H         |               |       |               |
| Lio.H         | Yuga.t        | Kokoro.O      |               |               |               |       |               |

pilatesK シーナード弘前

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

| 03/25                    | 03/26         | 03/27                    | 03/28         | 03/29         | 03/30 | 03/31         |
|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------|---------------|
| 水                        | 木             | 金                        | 土             | 日             | 月     | 火             |
| 10:30 ~ 11:30            | close         | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 |
| Waist 🏃                  |               | Stretch & Conditioning 🏃 | Body Balance  | Back & Arm 🏃  |       | Pre Basic 🏃   |
| Riko.M                   |               | Lio.H                    | Lio.H         | Lio.H         |       | Riko.M        |
| 12:30 ~ 13:30            |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00 |
| Back & Arm 🏃             |               | Hip & Leg 🏃              | Back & Arm 🏃  | jump to burn  |       | Hip & Leg 🏃   |
| Yuga.t                   |               | Kokoro.O                 | Yuga.t        | Riko.M        |       | Kokoro.O      |
| close                    |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30 |
|                          |               | Body Balance             | Basic 🏃       | Hip & Leg 🏃   |       | Waist 🏃       |
|                          |               | Lio.H                    | Kokoro.O      | Kokoro.O      |       | Riko.M        |
|                          |               | close                    | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |       | close         |
|                          | jump to burn  |                          | Pre Basic 🏃   |               |       |               |
|                          | Lio.H         |                          | Riko.M        |               |       |               |
|                          | close         |                          | close         |               |       |               |
|                          |               |                          |               |               |       |               |
|                          |               |                          |               |               |       |               |
|                          |               |                          |               |               |       |               |
|                          |               |                          |               |               |       |               |
|                          |               |                          |               |               |       |               |
| 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |       |               |
| Basic 🏃                  | Back & Arm 🏃  | Waist 🏃                  | Hip & Leg 🏃   | Back & Arm 🏃  |       |               |
| Kokoro.O                 | Yuga.t        | Yuga.t                   | Kokoro.O      | Lio.H         |       |               |
| 19:00 ~ 20:00            | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00            | close         | 19:00 ~ 20:00 |       |               |
| Stretch & Conditioning 🏃 | Pre Basic 🏃   | Basic 🏃                  |               | Basic 🏃       |       |               |
| Lio.H                    | Riko.M        | Kokoro.O                 |               | Yuga.t        |       |               |
| 20:30 ~ 21:30            | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30            |               | 20:30 ~ 21:30 |       |               |
| Hip & Leg 🏃              | Waist 🏃       | Back & Arm 🏃             |               | Body Balance  |       |               |
| Kokoro.O                 | Yuga.t        | Yuga.t                   |               | Lio.H         |       |               |

🌱 : 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。