

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

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16													
月	火	水	木	金	土	日	月													
close	10:30 ~ 11:30 Basic Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riko.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Lio.H	close													
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Lio.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuga.t		12:00 ~ 13:00 Body Balance Lio.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Riko.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Riko.M														
	13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Lio.H		14:30 ~ 15:30 Basic Lio.H												
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kokoro.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Riko.M									
										close	close	close	close	close	close					
																17:30 ~ 18:30 Waist Yuga.t	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O	17:30 ~ 18:30 Waist Riko.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Lio.H
																19:00 ~ 20:00 Body Balance Lio.H	19:00 ~ 20:00 Basic Kokoro.O	19:00 ~ 20:00 jump to burn Riko.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lio.H	close
																20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuga.t	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Lio.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kokoro.O	20:30 ~ 21:30 Pre Basic 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。

pilatesK シーナナ弘前

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/04 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 Basic Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lio.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riko.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riko.M		
12:00 ~ 13:00 Waist Yuga.t	12:30 ~ 13:30 Basic Kokoro.O		12:00 ~ 13:00 Waist Yuga.t	12:00 ~ 13:00 Basic Kokoro.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuga.t		12:30 ~ 13:30 Basic Kokoro.O		
13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	close		13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuga.t	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Riko.M		13:30 ~ 14:30 jump to burn Riko.M		
close			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuga.t	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Yuga.t	16:30 ~ 17:30 Waist Yuga.t		close		
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O	17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O			17:30 ~ 18:30 Waist Yuga.t	17:30 ~ 18:30 Body Balance Lio.H
				19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuga.t	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Riko.M			19:00 ~ 20:00 Body Balance Lio.H	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Riko.M
				20:30 ~ 21:30 jump to burn Lio.H	20:30 ~ 21:30 Waist Yuga.t			20:30 ~ 21:30 Basic Kokoro.O	20:30 ~ 21:30 Basic Lio.H

pilatesK シーナナ弘前

【 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 Waist Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Lio.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Lio.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lio.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M		
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuga.t		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kokoro.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuga.t	12:30 ~ 13:30 jump to burn Riko.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kokoro.O		
close		13:30 ~ 14:30 Body Balance Lio.H	13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kokoro.O		13:30 ~ 14:30 Waist Riko.M		
		17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O	15:00 ~ 16:00 jump to burn Lio.H	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Riko.M		close		
			19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Lio.H	19:00 ~ 20:00 Basic Kokoro.O			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuga.t	
			20:30 ~ 21:30 Basic Kokoro.O	20:30 ~ 21:30 Waist Yuga.t			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuga.t	20:30 ~ 21:30 Body Balance 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週間前迄にお願しております。
 ・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。