

pilatesK シーナナ弘前 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール 2026/03/13 更新

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

pilatesK シーナナ弘前 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lio.H	10:30 ~ 11:30 Waist Yuga.t	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuga.t	10:30 ~ 11:30 Waist Yuga.t	close		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Riko.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Lio.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kokoro.O		12:00 ~ 13:00 Basic Kokoro.O	12:00 ~ 13:00 Basic Kokoro.O			
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Lio.H	13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Riko.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Lio.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Riko.M			
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuga.t	16:30 ~ 17:30 Basic Kokoro.O		close	15:00 ~ 16:00 Waist Yuga.t		15:00 ~ 16:00 jump to burn Lio.H	
		close	close						
	close				close				
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Lio.H	17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O			17:30 ~ 18:30 jump to burn Lio.H		close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Lio.H
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuga.t	19:00 ~ 20:00 jump to burn Riko.M	close		close	close			19:00 ~ 20:00 jump to burn Riko.M
	20:30 ~ 21:30 Basic Lio.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kokoro.O							20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kokoro.O

📌：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、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 【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール 2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
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		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Basic	Shape up waist		Pre Basic		
Kokoro.O	Lio.H	Yuga.t		Kokoro.O	Riko.M		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	Hip & Leg	Pre Basic		Back & Arm	Hip & Leg		Body Balance		
Lio.H	Kokoro.O	Riko.M		Yuga.t	Kokoro.O		Lio.H		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Basic	Shape up waist	Waist		Hip & Leg			Waist		
Kokoro.O	Riko.M	Yuga.t		Kokoro.O			Riko.M		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	
	Body Balance	jump to burn							
	Lio.H	Lio.H							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pre Basic	Basic				Body Balance		Waist	Back & Arm	Basic
Riko.M	Kokoro.O				Lio.H		Yuga.t	Yuga.t	Kokoro.O
19:00 ~ 20:00	close				close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance			Waist			Body Balance		Basic	Back & Arm
Lio.H			Yuga.t			Lio.H		Kokoro.O	Lio.H
20:30 ~ 21:30			Waist			Stretch & Conditioning		Basic	Waist
Riko.M			Lio.H			Yuga.t		Yuga.t	Kokoro.O

pilatesK シーナード弘前 【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30					
土	日	月	火	水	木					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
Back & Arm	Shape up waist		Body Balance	Hip & Leg						
Yuga.t	Riko.M		Lio.H	Riko.M						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Pre Basic	Basic		jump to burn	Body Balance						
Riko.M	Kokoro.O		Riko.M	Lio.H						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
jump to burn	Pre Basic		Back & Arm	Basic						
Lio.H	Riko.M		Lio.H	Kokoro.O						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close			
Basic	Hip & Leg					Pre Basic				
Yuga.t	Kokoro.O					Riko.M				
close	close					close		close		
17:30 ~ 18:30	close					close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning								Basic	jump to burn	Waist
Lio.H		Kokoro.O			Lio.H			Yuga.t		
close		close			close			close		
19:00 ~ 20:00		Pre Basic			close			19:00 ~ 20:00	Body Balance	
Riko.M		Lio.H								
20:30 ~ 21:30		Hip & Leg						20:30 ~ 21:30	Shape up waist	
Kokoro.O		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時間前までにお願ひしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは随時外キャンセルとなります。
- ※随時外キャンセルが月2回以上、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。