

pilatesK シーナナ弘前

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/15 更新

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

pilatesK シーナナ弘前

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
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	close	close		
Body Balance	Basic		Waist	Pilates Barre					
Lio.H	Riko.M		Yuga.t	Kaho.Y					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Pre Basic	jump to burn		Hip & Leg	Back & Arm					
Riko.M	Lio.H		Riko.M	Yuga.t					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close					
Back & Arm	Pre Basic		Basic						
Yuga.t	Riko.M		Yuga.t						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close					
Basic	Body Balance								
Lio.H	Lio.H								
close	close		close	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
				Shape up waist				Pre Basic	Hip & Leg
				Riko.M				Riko.M	hiyon
close	close		close	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
		Back & Arm		Hip & Leg	Basic				
		Yuga.t		hiyon	Yuga.t				
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
			Pre Basic	jump to burn	Hip & Leg				
			Riko.M	Riko.M	hiyon				

🟢：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Pre Basic		Hip & Leg	jump to burn		Pre Basic	Waist	Hip & Leg						
Riko.M		hiyon	Riko.M		Riko.M	インストラクター未確定	hiyon						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	jump to burn	Waist					
Back & Arm		Basic	Waist		Kokoro.O	Riko.M	インストラクター未確定						
Yuga.t		Yuga.t	Riko.M		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Shape up waist		Hip & Leg	close		Shape up waist	Shape up waist	Basic	Hip & Leg					
Riko.M		hiyon			Riko.M	Riko.M	Kokoro.O	hiyon					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Basic								Waist	Waist	インストラクター未確定	インストラクター未確定		
Yuga.t	close			17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
close				Back & Arm				Shape up waist	Hip & Leg	Waist	Basic	close	
				Yuga.t				Riko.M	hiyon	インストラクター未確定	Riko.M		
				19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close
				Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Shape up waist	Basic			
				Kaho.Y				hiyon	Riko.M	Kokoro.O			
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close		
			Pilates Barre	Hip & Leg				Pre Basic	Waist				
		Kaho.Y	hiyon	Riko.M	インストラクター未確定								

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31								
月	火	水	木	金	土	日								
close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
	Basic			Waist	Pilates Barre	Hip & Leg								
	Kokoro.O			インストラクター未確定	Kazuki.I	hiyon								
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
	Waist			Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm								
	インストラクター未確定			hiyon	Yuga.t	Yuga.t								
	13:30 ~ 14:30			14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
	Waist			Hip & Leg	Waist	Pre Basic	Basic							
	インストラクター未確定			Kokoro.O	インストラクター未確定	Kazuki.I	Kokoro.O							
	15:00 ~ 16:00			15:30 ~ 16:30	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Hip & Leg	Waist	Basic	Hip & Leg											
Kokoro.O	インストラクター未確定	Yuga.t	hiyon											
close	close	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
										Waist	Basic	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning
										インストラクター未確定	Kokoro.O	hiyon	Kokoro.O	Kazuki.I
										close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
											Waist	Waist	Hip & Leg	
											インストラクター未確定	インストラクター未確定	hiyon	
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
					Basic	Hip & Leg	Basic			close				
					Kokoro.O	hiyon	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。