

pilatesK シーナナ弘前

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/02 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			
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
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								
17:30 ~ 18:30	close		close	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Shape up waist				Shape up waist				Pre Basic	Hip & Leg
Riko.M				Riko.M				Riko.M	hiyon
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 📍	Basic 📍		
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	Shape up waist	Basic 📍	Hip & Leg 📍	
14:30 ~ 15:30		Hip & Leg 📍	close		close	Riko.M	Kokoro.O	hiyon	
Shape up waist		hiyon				15:00 ~ 16:00	Waist 📍	Waist 📍	
Riko.M		16:30 ~ 17:30				インストラクター未確定	インストラクター未確定		
16:30 ~ 17:30		Basic 📍				close	close		
Yuga.t	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
close	Back & Arm 📍	Shape up waist		Hip & Leg 📍		Waist 📍	Basic 📍		
	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	close		
	Stretch & Conditioning 📍	Basic 📍		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					
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 📍	Pre Basic 📍							
	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 📍	Back & Arm 📍										
Kokoro.O	インストラクター未確定	Yuga.t	hiyon										
close	close	close	close	close				close					
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
									Waist 📍	Basic 📍	Back & Arm 📍	Basic 📍	
									インストラクター未確定	Kokoro.O	hiyon	Kokoro.O	
									19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
									Waist 📍	Waist 📍	Back & Arm 📍	close	
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	20:30 ~ 21:30										
Basic 📍	Hip & Leg 📍	Basic 📍											
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。