

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuga.t	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kanakano.F	10:30 ~ 11:30 Waist YuE.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm hiyon	close			
	12:00 ~ 13:00 Waist YuE.f	12:30 ~ 13:30 Back & Arm hiyon		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kokoro.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kaho.Y				
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H	close		13:30 ~ 14:30 Waist Kanakano.F	13:30 ~ 14:30 Basic Kokoro.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kokoro.O				
	17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoro.O	17:30 ~ 18:30 Waist YuE.f	17:30 ~ 18:30 Basic hiyon		17:30 ~ 18:30 Waist YuE.f		
	19:00 ~ 20:00 Waist Kanakano.F			19:00 ~ 20:00 Waist YuE.f	19:00 ~ 20:00 Basic hiyon	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kokoro.O		close		
	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kokoro.O			20:30 ~ 21:00 Basic Kokoro.O	20:30 ~ 21:00 Hip & Leg hiyon	20:30 ~ 21:00 Back & Arm hiyon				

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hiyon	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Riko.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuga.t		
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuga.t	12:30 ~ 13:30 Waist Kanakano.F		12:00 ~ 13:00 Waist YuE.f	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kokoro.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm hiyon		12:30 ~ 13:30 Back & Arm hiyon	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.Y	
13:30 ~ 14:30 jump to burn RENA.H	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kokoro.O	13:30 ~ 14:30 Waist YuE.f	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Yuga.t		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yuga.t	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm RENA.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg hiyon					
17:30 ~ 18:30 Waist YuE.f			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Yuga.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuga.t	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Yuga.t		17:30 ~ 18:30 Basic Kokoro.O	close	17:30 ~ 18:30 Basic Riko.M
19:00 ~ 20:00 Basic Yuga.t			19:00 ~ 20:00 Waist YuE.f	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kokoro.O	19:00 ~ 20:00 Waist YuE.f				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kokoro.O
20:30 ~ 21:30 Waist YuE.f			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuga.t	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Yuga.t	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuga.t				20:30 ~ 21:30 Shape up waist 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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/24 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Hip & Leg	Waist	Pre Basic		Waist	Basic
YuE.f		hiyon	Kanako.F	Yuga.t		YuE.f	hiyon
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Waist
Yuga.t		Kokoro.O	hiyon	Kokoro.O		hiyon	Kanako.F
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm	Basic	Waist		Waist	
		hiyon	Kokoro.O	Yuga.t		YuE.f	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Waist	Basic						
Kanako.F	Kokoro.O	close	close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Body Balance	Waist	Waist	Pre Basic	close	Stretch & Conditioning	Waist	
Kaho.Y	YuE.f	YuE.f	Yuga.t	close	Kaho.Y	YuE.f	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic	Body Balance	Hip & Leg			Hip & Leg	Pilates Barre	
Kokoro.O	Kaho.Y	Kokoro.O			hiyon	Kaho.Y	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Waist	Waist	Body Balance		Waist		
hiyon	YuE.f	YuE.f	close	close	Kaho.Y	YuE.f	

pilatesK シーナナ弘前

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm
	Kaho.Y	Kaho.Y	hiyon		インストラクター未定
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Waist	Waist	Back & Arm		Waist
	YuE.f	YuE.f	インストラクター未定		YuE.f
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Body Balance	Back & Arm	Waist		Back & Arm
	Kaho.Y	インストラクター未定	YuE.f		インストラクター未定
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
Body Balance	Back & Arm				
Kaho.Y	インストラクター未定	close	close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Waist	Waist	close	Basic	
インストラクター未定	YuE.f	YuE.f	close	hiyon	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	
Basic	Back & Arm			Pre Basic	
hiyon	インストラクター未定			Yuga.t	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg	Basic	close	close	Hip & Leg	
hiyon	hiyon			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。