

| 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<br>jump to burn<br>RENA.H | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Yuga.t | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kanao.F      | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Kaho.Y | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>hiyon              | close |                                 |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>YuE.f         | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>hiyon |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>YuE.f          | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kaho.Y |       |                                 |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>RENA.H   | close                                |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kanao.F      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Kokoro.O       | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O            |       |                                 |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Kokoro.O      |                                      |       | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>YuE.f          | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>hiyon                   |       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>YuE.f |
|       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>Kanao.F       |                                      |       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>YuE.f        | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>hiyon          | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O            |       | close                           |
|       | 20:30 ~ 21:30<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O  |                                      |       | 20:30 ~ 21:00<br>Basic<br>Kokoro.O     | 20:30 ~ 21:00<br>Hip & Leg<br>hiyon      | 20:30 ~ 21:00<br>Back & Arm<br>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<br>Back & Arm<br>RENA.H   | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>hiyon | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Kokoro.O     | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>RENA.H | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>YuE.f       | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Yuga.t |                                      |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Yuga.t    | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Kanao.F   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>YuE.f        | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O  | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>hiyon  |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kanao.F     |                                      |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>RENA.H | close                               |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>YuE.f         | 14:30 ~ 15:30<br>Pre Basic<br>Yuga.t  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Yuga.t  |                                      |  |
|   |                                     |       | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>RENA.H  | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>hiyon     | close                                 |       | close                                 |                                      |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>YuE.f         |                                     |       | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic<br>Yuga.t   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Yuga.t   |                                       |       |                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic<br>Yuga.t | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Kokoro.O     |
| 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Yuga.t        |                                     |       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>YuE.f        | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O  |                                       |       |                                       | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>YuE.f      | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Kokoro.O |
| 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>YuE.f         |                                     |       | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>Yuga.t  | 20:30 ~ 21:30<br>Pre Basic<br>Yuga.t    | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>Yuga.t |       | close                                 | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Kokoro.O   |  |
|   |                                     |       |  |   |                                       |       |                                       | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>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

2026/05/19 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         |
| 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |
| Pilates Barre |               | Basic         | Back & Arm    | Hip & Leg     |               | Basic         | Waist         |
| Kaho.Y        |               | 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 | 13:30 ~ 14:30 |
|               |               | Back & Arm    | Basic         | Waist         |               | Waist         | Waist         |
|               |               | hiyon         | Kokoro.O      | Yuga.t        |               | YuE.f         | YuE.f         |
|               |               | close         | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |               | close         | close         |
|               | Waist         |               | Basic         |               |               |               |               |
|               | Kanako.F      | Kokoro.O      |               |               |               |               |               |
|               | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |
|               | Basic         | Hip & Leg     | Waist         | Pre Basic     | close         | Hip & Leg     | Back & Arm    |
|               | Kokoro.O      | Kokoro.O      | YuE.f         | Yuga.t        |               | hiyon         | Yuga.t        |
|               | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | close         | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |               |
| Body Balance  | Waist         | Hip & Leg     | Pre Basic     |               | Waist         |               |               |
| Kaho.Y        | YuE.f         | Kokoro.O      | Yuga.t        |               | YuE.f         |               |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |
| Hip & Leg     | Basic         | Waist         | Back & Arm    | Pre Basic     | Back & Arm    | Pre Basic     |               |
| hiyon         | Kokoro.O      | YuE.f         | Yuga.t        | Yuga.t        | Yuga.t        | Yuga.t        |               |

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 | Hip & Leg     |               | 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 |
|               | Hip & Leg     | Waist                  | Back & Arm    |               | Waist         |
|               | Kokoro.O      | 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         |               | Hip & Leg     |
|               | Kaho.Y        | インストラクター未定             | YuE.f         |               | Kokoro.O      |
|               | close         | 15:00 ~ 16:00          | 16:30 ~ 17:30 |               | close         |
| Waist         |               | Back & Arm             |               |               |               |
| YuE.f         | インストラクター未定    |                        |               |               |               |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |               |
| Back & Arm    | Waist         | Body Balance           | close         | Basic         |               |
| インストラクター未定    | YuE.f         | Kaho.Y                 |               | Kokoro.O      |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | close                  | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |               |
| Basic         | Back & Arm    |                        | Hip & Leg     |               |               |
| Kokoro.O      | インストラクター未定    |                        | hiyon         |               |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30          | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |
| Hip & Leg     | Basic         | Pre Basic              | Pre Basic     |               |               |
| hiyon         | hiyon         | Yuga.t                 | Yuga.t        |               |               |

👉 : 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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。