

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Pre Basic	
hiyon		tomoe.k	YuE. f	tomoe.k		tomoe.k	12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Back & Arm
12:00 ~ 13:00 Waist		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:30 ~ 13:00 Pilates Barre		12:30 ~ 13:00 Pilates Barre	12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Back & Arm
YuE. f		hiyon	Yuga.t	Yuga.t		Yuga.t	YuE. f	tomoe.k
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Back & Arm		14:30 ~ 15:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	close
		tomoe.k	tomoe.k	tomoe.k		tomoe.k	tomoe.k	
		close	15:00 ~ 16:00 Basic	16:30 ~ 17:30 Basic		close	close	
			YuE. f	Yuga.t				
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre	17:30 ~ 18:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre		close	17:30 ~ 18:30 Body Balance	17:30 ~ 18:30 Basic
hiyon		Yuga.t	YuE. f	Yuga.t		close	Kaho.Y	Rina.Y
19:00 ~ 20:00 Waist	19:00 ~ 20:00 Back & Arm	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg	close	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre	19:00 ~ 20:00 Waist			
Yuga.t	tomoe.k	hiyon		Yuga.t	YuE. f			
20:30 ~ 21:30 Pre Basic	20:30 ~ 21:30 Basic	20:30 ~ 21:30 Waist		20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning	20:30 ~ 21:30 Basic			
Yuga.t	Yuga.t	YuE. f	Kaho.Y	Rina.Y				

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Body Balance	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning	close		
	tomoe.k	hiyon	Kaho.Y		Yuga.t	Kaho.Y			
	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Body Balance			
	YuE. f	YuE. f	tomoe.k		YuE. f	Kaho.Y			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg		13:30 ~ 14:30 Pre Basic	close			
	tomoe.k	tomoe.k	hiyon		Yuga.t				
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning		close				
		hiyon	Kaho.Y						
	17:30 ~ 18:30 Waist	17:30 ~ 18:30 Pre Basic	17:30 ~ 18:30 Basic		close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm		17:30 ~ 18:30 Waist	17:30 ~ 18:30 Basic
	Yuga.t	Yuga.t	YuE. f		close	tomoe.k		YuE. f	hiyon
19:00 ~ 20:00 Basic	19:00 ~ 20:00 Basic	close	19:00 ~ 20:00 Waist	19:00 ~ 20:00 Back & Arm		19:00 ~ 20:00 Back & Arm			
Rina.Y	YuE. f		YuE. f	tomoe.k		tomoe.k			
20:30 ~ 21:30 Pilates Barre	20:30 ~ 21:30 Waist		20:30 ~ 21:30 Back & Arm	20:30 ~ 21:30 Basic		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg			
Yuga.t	Yuga.t	hiyon	tomoe.k	YuE. f	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。

pilatesK シーナナ弘前

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/25 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
Basic	Pre Basic	jump to burn		Hip & Leg	Pilates Barre		Waist
Rina.Y	Yuga.t	RENA.H		hiyon	Yuga.t		Rina.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Arm	Basic		Back & Arm	Basic		Pre Basic
YuE. f	tomoe.k	hiyon		tomoe.k	hiyon		Yuga.t
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Basic	Body Balance		Basic			Basic
Rina.Y	YuE. f	RENA.H		hiyon			Rina.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pilates Barre	Waist					
	Yuga.t	YuE. f					
close	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	17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Waist			Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Basic
tomoe.k	YuE. f			Kanako.F	YuE. f	hiyon	YuE. f
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg				Basic	Back & Arm	Back & Arm	Pilates Barre
hiyon				YuE. f	tomoe.k	tomoe.k	Yuga.t
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm				Waist	Waist	jump to burn	Waist
tomoe.k				Kanako.F	YuE. f	RENA.H	YuE. f

pilatesK シーナナ弘前

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
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
Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Waist		Back & Arm
tomoe.k	Yuga.t		YuE. f	YuE. f		tomoe.k
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Waist		Hip & Leg	Back & Arm		Waist
Yuga.t	YuE. f		Kanako.F	tomoe.k		YuE. f
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Back & Arm		Waist			Back & Arm
YuE. f	tomoe.k		YuE. f			tomoe.k
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Hip & Leg	Basic					
Kanako.F	YuE. f					
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
Pilates Barre			Back & Arm	Basic	Waist	Pre Basic
Yuga.t			tomoe.k	Yuga.t	Rina.Y	Yuga.t
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Pilates Barre
			Kanako.F	tomoe.k	YuE. f	Yuga.t
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Back & Arm	Pilates Barre	Waist	Basic
			tomoe.k	Yuga.t	Rina.Y	YuE. f

👉 : 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。