

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 Pre Basic Yuga.T	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm tomoe.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm tomoe.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm tomoe.k	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.Y	
12:00 ~ 13:30 Waist YuE. f		12:00 ~ 13:00 Back & Arm tomoe.k	12:00 ~ 13:00 Basic Yuga.t	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Yuga.t		12:00 ~ 13:00 Waist YuE. f	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yuga.t	
close		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm tomoe.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm tomoe.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm tomoe.k	~	
		close	15:00 ~ 16:00 Waist YuE. f	16:30 ~ 17:30 Basic Yuga.t		~	~	
			close	~		~	~	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg hiyon		17:30 ~ 18:30 Waist Yuga.t	17:30 ~ 18:30 Basic YuE. f	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Yuga.t		close	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kaho.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm tomoe.k
19:00 ~ 20:00 Waist Rina.Y		19:00 ~ 20:00 Back & Arm tomoe.k	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg hiyon	close		19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Yuga.t	19:00 ~ 20:00 Waist Rina.Y	
20:30 ~ 21:30 Back & Arm hiyon		20:30 ~ 21:30 Basic Yuga.t	20:30 ~ 21:30 Waist YuE. f			20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm tomoe.k	

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 Pilates Barre Yuga.t	10:30 ~ 11:30 Basic hiyon	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yuga.t	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	close		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuga.t	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm tomoe.k		12:00 ~ 13:00 Basic YuE. f	12:30 ~ 13:30 Back & Arm hiyon			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm tomoe.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm tomoe.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg hiyon		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yuga.t	~			
	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg hiyon		16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	~		~	
			close		~	~			
	17:30 ~ 18:30 Waist Yuga.t	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanao.F	17:30 ~ 18:30 Waist Rina.Y		close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm tomoe.k		17:30 ~ 18:30 Waist YuE. f	17:30 ~ 18:30 Basic hiyon
	19:00 ~ 20:00 Basic Rina.Y	19:00 ~ 20:00 Basic YuE. f	close		19:00 ~ 20:00 Waist YuE. f	19:00 ~ 20:00 Back & Arm tomoe.k		19:00 ~ 20:00 Back & Arm tomoe.k	
	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Yuga.t	20:30 ~ 21:30 Waist Kanao.F			20:30 ~ 21:30 Back & Arm tomoe.k	20:30 ~ 21:30 Basic YuE. f		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 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

2026/06/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		Pilates Barre				
YuE. f	tomoe.k	YuE. f		tomoe.k	hiyon		Yuga.t				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30				
Basic	Basic	Body Balance		Basic			Basic				
Rina.Y	YuE. f	RENA.H		hiyon			Rina.Y				
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	close		
	Pilates Barre	Waist									
	Yuga.t	Rina.Y									
	Waist										
YuE. f											
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm		close	Hip & Leg			Basic				Hip & Leg	Basic
tomoe.k			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				Pre Basic	
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Waist		Hip & Leg				
tomoe.k	Yuga.t		YuE. f	YuE. f		Kokoro.O				
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	Waist		close	13:30 ~ 14:30			
Waist	Back & Arm		YuE. f				Beauty Conditioning			
YuE. f	tomoe.k						Kokoro.O			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close			close	close		
Hip & Leg	Basic									
Kanako.F	YuE. f									
17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Barre		Back & Arm			Hip & Leg				Beauty Conditioning	Pre Basic
Yuga.t		tomoe.k			Kokoro.O				Kokoro.O	Yuga.t
close		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
		Hip & Leg			Back & Arm	Waist			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		Beauty Conditioning	Hip & Leg	Basic						
tomoe.k		Kokoro.O	Kokoro.O	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。