

スケジュール

更新

pilatesK		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
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		
Release&Strength		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Back & Arm		
Kokoro.O		YuE.f	Kokoro.O		Yuga.t	YuE.f	Tomoe.k		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		Hip & Leg	Basic		Waist	Back & Arm	Beauty Conditioning		
Kanako.F		Kokoro.O	YuE.f		YuE.f	Yuga.t	Kokoro.O		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Beauty Conditioning		Pilates Barre			Pre Basic	Waist	Pre Basic		
Kokoro.O		Yuga.t			Yuga.t	Rina.Y	Yuga.t		
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic		Back & Arm			close	close	Release&Strength	Hip & Leg	
YuE.f		Tomoe.k					Kokoro.O	Tomoe.k	
close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Basic		Pre Basic			Waist	Beauty Conditioning	Waist
		YuE.f		Yuga.t			YuE.f	Kokoro.O	YuE.f
		close		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
				Waist			Basic	Hip & Leg	
				YuE.f			Rina.Y	Tomoe.k	
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
			Pilates Barre	Back & Arm			Basic		
		Yuga.t	Tomoe.k	Kokoro.O					

※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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/18 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
	RENA.H	Kokoro.O		Tomoe.k	Yuga.t	YuE.f		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
	Tomoe.k	Yuga.t		Kokoro.O	Tomoe.k	Rina.Y		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	jump to burn			Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱		
	RENA.H			Tomoe.k	Yuga.t	Tomoe.k		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Back & Arm 🌱		Waist 🌱
						Tomoe.k		YuE.f
						close		close
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱		
	Yuga.t	Tomoe.k		Kokoro.O	YuE.f	Yuga.t		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱					
Tomoe.k	Yuga.t	YuE.f	Kokoro.O					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱					
Yuga.t	Tomoe.k	Kokoro.O	YuE.f					

pilatesK シーナナ弘前

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31					
火	水	木	金	土	日	月					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿						
Kokoro.O	Tomoe.k		Yuga.t	Tomoe.k	Kokoro.O						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Waist 🌿	Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿						
YuE.f	Kokoro.O		Kokoro.O	YuE.f	YuE.f						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic 🌿			Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿						
Kokoro.O			Yuga.t	Tomoe.k	Kokoro.O						
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				
					Basic 🌿		Waist 🌿				
					YuE.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				
Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿						
Tomoe.k	YuE.f		Kokoro.O	YuE.f	Tomoe.k						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close						
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿								
YuE.f	Yuga.t	Tomoe.k	Kokoro.O								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿								
Tomoe.k	YuE.f	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。