

pilatesK		シーナナ弘前		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/11 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Waist 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Release&Strength	
Yuga.t		tomoe.k				Rina.Y		Kokoro.O		tomoe.k				Kokoro.O	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Waist 🌱		Release&Strength				Basic 🌱		Pilates Barre		Shape up waist				Back & Arm 🌱	
YuE.f		Kokoro.O				YuE.f		Yuga.t		Yuga.t				tomoe.k	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱						Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱	
Yuga.t						Rina.Y		Kokoro.O		tomoe.k				Kokoro.O	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Back & Arm 🌱				Pre Basic 🌱							
				tomoe.k				Yuga.t							
				17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
				Basic 🌱				Waist 🌱		Body Balance		Hip & Leg 🌱			
				YuE.f				YuE.f		hiyon		Kokoro.O			
				19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			
		Pilates Barre		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Back & Arm 🌱					
		Yuga.t		Kokoro.O				YuE.f		tomoe.k		tomoe.k			
		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Waist 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱							
YuE.f		YuE.f		hiyon		Kokoro.O		YuE.f							

pilatesK シーナナ弘前		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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
Shape up waist		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Body Balance	Basic 🌱
Yuga.t		Yuga.t	tomoe.k	YuE.f		hiyon	Kokoro.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Barre	Waist 🌱
YuE.f		Kokoro.O	Kokoro.O	Kokoro.O		Yuga.t	YuE.f
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
		Yuga.t	tomoe.k	YuE.f		hiyon	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🌱		Release&Strength				
	Kokoro.O		Kokoro.O				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
tomoe.k	Yuga.t	tomoe.k	tomoe.k		tomoe.k	tomoe.k	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Pre Basic 🌱	Pre Basic 🌱	
Kokoro.O	tomoe.k	Kokoro.O			Yuga.t	Yuga.t	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
tomoe.k	Yuga.t	tomoe.k		tomoe.k	tomoe.k		

🌱：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時間前を切つての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 シーナード弘前

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/11 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 YuE.f	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱 Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yuga.t	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kokoro.O	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuga.t	close		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌱 Yuga.t	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 tomoe.k	12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 YuE.f		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 tomoe.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 tomoe.k			
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 YuE.f	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuga.t	14:30 ~ 15:30 Pre Basic 🌱 Yuga.t		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 YuE.f	13:30 ~ 14:30 Body Balance hiyon			
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 tomoe.k	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 YuE.f		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 tomoe.k	15:00 ~ 16:00 Pre Basic 🌱 Yuga.t			
		close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 YuE.f	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 Kokoro.O	close		17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 YuE.f	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 tomoe.k		17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 YuE.f	
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌱 Kokoro.O	close			close	close		19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌱 tomoe.k	
	20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 YuE.f							20:30 ~ 21:30 Release&Strength Kokoro.O	20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 YuE.f

pilatesK シーナード弘前

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱
Yuga.t	Yuga.t	tomoe.k		Kokoro.O	tomoe.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Release&Strength
tomoe.k	Kokoro.O	Kokoro.O		YuE.f	Kokoro.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Shape up waist	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	
Yuga.t	YuE.f	tomoe.k		Kokoro.O	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Pilates Barre	Release&Strength			
	Yuga.t	Kokoro.O			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	close		Back & Arm 🌱	Basic 🌱
Kokoro.O	Kokoro.O		tomoe.k	YuE.f	
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist 🌱			Basic 🌱	Pre Basic 🌱	
YuE.f			YuE.f	Yuga.t	
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		
Kokoro.O	tomoe.k	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時間前を切つての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。