

pilatesK シーナナ弘前

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/14 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08							
日	月	火	水	木	金	土	日							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
jump to burn	Pre Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Waist 🌈		Shape up waist	Waist 🌈	Basic 🌈							
Kokoro.O	Yuga.t	tomoe.k	YuE.f		Yuga.t	YuE.f	YuE.f							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Shape up waist	Hip & Leg 🌈		Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Cardio							
tomoe.k	YuE.f	Yuga.t	tomoe.k		Kokoro.O	Kokoro.O	Yuga.t							
13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Beauty Conditioning 🌈		Pre Basic 🌈			Pre Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈							
Kokoro.O		YuE.f			Yuga.t	tomoe.k	YuE.f							
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Hip & Leg 🌈		Pilates Barre				Basic 🌈	Pilates Barre							
tomoe.k		Yuga.t				YuE.f	Yuga.t							
close		close				close	close	close						
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
									Release&Strength	Waist 🌈	Basic 🌈	Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈
									Kokoro.O	YuE.f	Kokoro.O	YuE.f	tomoe.k	tomoe.k
									19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
									Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈	Beauty Conditioning 🌈	
									YuE.f		tomoe.k	Kokoro.O	Kokoro.O	
									20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
									Hip & Leg 🌈		jump to burn	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	
									Kokoro.O		Kokoro.O	YuE.f	tomoe.k	

pilatesK シーナナ弘前

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16											
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											
	Release&Strength	Basic		Back & Arm	Pre Basic	Pilates Barre												
	Kokoro.O	Kokoro.O		tomoe.k	Yuga.t	Yuga.t												
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30												
	Waist	Beauty Conditioning		Waist	jump to burn	Back & Arm												
	YuE.f	tomoe.k		YuE.f	Kokoro.O	tomoe.k												
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30												
	Basic			Hip & Leg	Basic	Basic												
	Kokoro.O			tomoe.k	YuE.f	Yuga.t												
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30												
					Pilates Barre	Hip & Leg												
					Yuga.t	tomoe.k												
					close	close												
								close										
									close									
										close								
											close							
												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	close												
	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Basic	Waist													
	tomoe.k	YuE.f	tomoe.k	Yuga.t	YuE.f													
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close													
	Pre Basic	Hip & Leg	Basic	Release&Strength														
	YuE.f	tomoe.k	Kokoro.O	Kokoro.O														
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30														
	Back & Arm	Pre Basic	Beauty Conditioning	Pilates Cardio														
	tomoe.k	YuE.f	tomoe.k	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。

pilatesK シーナード弘前		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Shape up waist	Basic 🌿		Release&Strength	
tomoe.k	Kokoro.O		Yuga.t	Yuga.t	Kokoro.O		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	
Pre Basic 🌿	Basic 🌿		Release&Strength	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Pilates Cardio	
YuE.f	YuE.f		Kokoro.O	tomoe.k	tomoe.k		Yuga.t	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌿			Shape up waist	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	
tomoe.k			Yuga.t	Yuga.t	Kokoro.O		Kokoro.O	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
		Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿			
		tomoe.k			tomoe.k			
		close			close	close		
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	19:00 ~ 20:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿			
Yuga.t	tomoe.k	YuE.f	Kokoro.O	Yuga.t	tomoe.k			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00			
jump to burn	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Shape up waist			
Kokoro.O	YuE.f	Kokoro.O	Yuga.t		Yuga.t			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			
Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	tomoe.k				
Yuga.t	tomoe.k	YuE.f	Kokoro.O					

pilatesK シーナード弘前		【 11/25 ~ 11/28 】 スケジュール			
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Pilates Barre		jump to burn	Pre Basic 🌱		
Yuga.t		Kokoro.O	YuE.f		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre		
YuE.f		tomoe.k	Yuga.t		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🌱	Waist 🌱		
		Kokoro.O	YuE.f		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Pilates Cardio				
	Yuga.t	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Release&Strength	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Back&Arm 🌱	
Kokoro.O	Yuga.t		YuE.f	tomoe.k	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	close	
Back&Arm 🌱	jump to burn	Hip&Leg 🌱			
tomoe.k	Kokoro.O	tomoe.k			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱			
Kokoro.O	Yuga.t	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。