

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

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

スケジュール

更新

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

スケジュール

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

・レッスン開始時刻1時間前を切つてそのキャンセル料は時間外キャンセルとなります

※時間外キャンセルが目3回以上で、翌日の予約可能回数が1回に制限されます

※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。