

pilatesK_smart ヲヲ礼観店				【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/12	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 ~ 11:00		10:30 ~ 11:00		close		10:30 ~ 11:00		10:30 ~ 11:00		close		close		10:30 ~ 11:00	
Stretch A 🍌		Basic A 🍌				Basic B 🍌		Leg A 🍌						Basic A 🍌	
MARIA.T		Kotono.N				toshie.H		AYUMI.O						toshie.H	
11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00				11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00						11:30 ~ 12:00	
Basic A 🍌		Back A 🍌				Leg A 🍌		Basic A 🍌						Back A 🍌	
Kotono.N		MARIA.T				MARIA.T		toshie.H						AYUMI.O	
12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00				12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00						12:30 ~ 13:00	
Waist A 🍌		Basic B 🍌				Basic A 🍌		Jump A						Basic B 🍌	
MARIA.T		Kotono.N				toshie.H		MARIA.T						toshie.H	
13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00				13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00						13:30 ~ 14:00	
Basic B 🍌		Hip A 🍌		Balance A		Waist A 🍌		Hip A 🍌							
Kotono.N		MARIA.T		MARIA.T		AYUMI.O		AYUMI.O							
close		close		close		14:30 ~ 15:00		14:30 ~ 15:00		close		close			
						Basic A 🍌		Basic A 🍌							
						toshie.H		toshie.H							
						15:30 ~ 16:00		15:30 ~ 16:00							
						Balance A		Balance A							
						AYUMI.O		AYUMI.O							
						16:30 ~ 17:00		16:30 ~ 17:00							
						Basic B 🍌		Basic B 🍌							
						toshie.H		toshie.H							
17:30 ~ 18:00		17:30 ~ 18:00		17:30 ~ 18:00		17:30 ~ 18:00		close		close		close		17:30 ~ 18:00	
Basic B 🍌		Hip B 🍌		Basic A 🍌		Back A 🍌								Basic A 🍌	
toshie.H		AYUMI.O		Kotono.N		MARIA.T								Kotono.N	
18:30 ~ 19:00		18:30 ~ 19:00		18:30 ~ 19:00		18:30 ~ 19:00								18:30 ~ 19:00	
Leg A 🍌		Basic B 🍌		Balance A		Basic A 🍌								Jump A	
AYUMI.O		MARIA.T		AYUMI.O		Kotono.N								MARIA.T	
19:30 ~ 20:00		19:30 ~ 20:00		19:30 ~ 20:00		19:30 ~ 20:00								19:30 ~ 20:00	
Basic A 🍌		Jump A		Basic B 🍌		Hip A 🍌								Basic B 🍌	
toshie.H		AYUMI.O		Kotono.N		MARIA.T								Kotono.N	
20:30 ~ 21:00		20:30 ~ 21:00		20:30 ~ 21:00		20:30 ~ 21:00								20:30 ~ 21:00	
Hip B 🍌		Basic A 🍌		Waist A 🍌		Basic B 🍌		Stretch A 🍌							
AYUMI.O		MARIA.T		AYUMI.O		Kotono.N		MARIA.T							

pilatesK_smart ライザ礼観店				【 09/09 ～ 09/16 】 スケジュール		2026/08/12 更新	
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 ～ 11:00	close	10:30 ～ 11:00	10:30 ～ 11:00	close	close	10:30 ～ 11:00	10:30 ～ 11:00
Balance A		Waist A	Basic B			Back A	Basic A
AYUMI.O		MARIA.T	Kotono.N			AYUMI.O	Kotono.N
11:30 ～ 12:00		11:30 ～ 12:00	11:30 ～ 12:00			11:30 ～ 12:00	11:30 ～ 12:00
Basic B		Basic A	Hip B			Basic A	Jump A
toshie.H		Kotono.N	MARIA.T			toshie.H	MARIA.T
12:30 ～ 13:00		12:30 ～ 13:00	12:30 ～ 13:00			12:30 ～ 13:00	12:30 ～ 13:00
Hip B		Back A	Basic A			Jump A	Basic B
AYUMI.O		MARIA.T	toshie.H			AYUMI.O	Kotono.N
13:30 ～ 14:00		13:30 ～ 14:00	13:30 ～ 14:00			13:30 ～ 14:00	13:30 ～ 14:00
Basic A		Basic B	Leg A			Basic B	Basic C
toshie.H		Kotono.N	MARIA.T			toshie.H	MARIA.T
close		close	close			14:30 ～ 15:00	close
	Basic B						
	Kotono.N						
	15:30 ～ 16:00						
	Back A						
17:30 ～ 18:00	17:30 ～ 18:00	17:30 ～ 18:00	MARIA.T	close	close	close	close
			toshie.H				
			AYUMI.O				
			16:30 ～ 17:00				
			Basic A				
18:30 ～ 19:00	18:30 ～ 19:00	18:30 ～ 19:00	toshie.H	close	close	close	close
			AYUMI.O				
			17:30 ～ 18:00				
			18:30 ～ 19:00				
			Basic A				
19:30 ～ 20:00	19:30 ～ 20:00	19:30 ～ 20:00	Kotono.N	close	close	close	close
			AYUMI.O				
			toshie.H				
			19:30 ～ 20:00				
			Leg A				
20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	MARIA.T	close	close	close	close
			Kotono.N				
			AYUMI.O				
			20:30 ～ 21:00				
			Basic B				
20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	Kotono.N	close	close	close	close
			AYUMI.O				
			toshie.H				
			20:30 ～ 21:00				
			Stretch A				
20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	toshie.H	close	close	close	close
			AYUMI.O				
			Basic A				
			20:30 ～ 21:00				
			Basic B				
20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	20:30 ～ 21:00	Kotono.N	close	close	close	close
			AYUMI.O				
			toshie.H				
			20:30 ～ 21:00				
			Leg A				

pilatesK_smart ララ札幌店			【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/12 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 ~ 11:00 Hip A 🏊 AYUMI.O	10:30 ~ 11:00 Basic C MARIA.T	close	close	10:30 ~ 11:00 Basic A 🏊 Kotono.N	10:30 ~ 11:00 Waist A 🏊 Kotono.N	close			
	11:30 ~ 12:00 Basic B 🏊 toshie.H	11:30 ~ 12:00 Jump A AYUMI.O			11:30 ~ 12:00 Balance A MARIA.T	11:30 ~ 12:00 Basic C MARIA.T				
	12:30 ~ 13:00 Hip B 🏊 AYUMI.O	12:30 ~ 13:00 Waist A 🏊 Kotono.N			12:30 ~ 13:00 Basic B 🏊 toshie.H	12:30 ~ 13:00 Hip B 🏊 AYUMI.O				
	13:30 ~ 14:00 Basic A 🏊 toshie.H	13:30 ~ 14:00 Balance A MARIA.T			13:30 ~ 14:00 Back A 🏊 MARIA.T	13:30 ~ 14:00 Jump A MARIA.T				
	close	14:30 ~ 15:00 Hip A 🏊 AYUMI.O			14:30 ~ 15:00 Basic A 🏊 Kotono.N	14:30 ~ 15:00 Stretch A 🏊 AYUMI.O				
		15:30 ~ 16:00 Basic A 🏊 Kotono.N			15:30 ~ 16:00 Waist A 🏊 Kotono.N	15:30 ~ 16:00 Basic A 🏊 Kotono.N				
		16:30 ~ 17:00 Back A 🏊 AYUMI.O			16:30 ~ 17:00 Basic B 🏊 toshie.H	16:30 ~ 17:00 Leg A 🏊 AYUMI.O				
	17:30 ~ 18:00 Waist A 🏊 Kotono.N	17:30 ~ 18:00 Basic B 🏊 toshie.H								
	18:30 ~ 19:00 Basic A 🏊 toshie.H	18:30 ~ 19:00 Jump A MARIA.T								
	19:30 ~ 20:00 Back A 🏊 AYUMI.O	19:30 ~ 20:00 Basic A 🏊 toshie.H								
	20:30 ~ 21:00 Basic B 🏊 toshie.H	20:30 ~ 21:00 Basic C MARIA.T								
					close					

pilatesK_smart ララ札幌店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール		2026/08/12 更新					
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:00		10:30 ~ 11:00		close		close		10:30 ~ 11:00		10:30 ~ 11:00	
Basic A 🏊		Balance A 🏊						Hip A 🏊		Jump A 🏊	
Kotono.N		AYUMI.O						MARIA.T		AYUMI.O	
11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00						11:30 ~ 12:00		11:30 ~ 12:00	
Jump A 🏊		Basic C 🏊						Basic A 🏊		Basic B 🏊	
AYUMI.O		MARIA.T						toshie.H		Kotono.N	
12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00						12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	
Waist A 🏊		Basic A 🏊						Basic C 🏊		Balance A 🏊	
Kotono.N		AYUMI.O						MARIA.T		AYUMI.O	
13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00						13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:00	
Balance A 🏊		Jump A 🏊						Basic B 🏊		Basic A 🏊	
AYUMI.O		MARIA.T						toshie.H		Kotono.N	
close		14:30 ~ 15:00						close		close	
		Leg A 🏊									
		AYUMI.O									
		15:30 ~ 16:00									
		Basic B 🏊									
close		MARIA.T		close		close		close		close	
		16:30 ~ 17:00									
		Waist A 🏊									
		AYUMI.O									
		17:30 ~ 18:00									
Stretch A 🏊		close		17:30 ~ 18:00		17:30 ~ 18:00					
AYUMI.O				Balance A 🏊		Hip B 🏊					
18:30 ~ 19:00				AYUMI.O		MARIA.T					
Basic A 🏊				18:30 ~ 19:00		18:30 ~ 19:00					
toshie.H				Waist A 🏊		Basic B 🏊					
19:30 ~ 20:00				Kotono.N		Kotono.N					
Back A 🏊				19:30 ~ 20:00		19:30 ~ 20:00					
AYUMI.O				Stretch A 🏊		Waist A 🏊					
20:30 ~ 21:00				AYUMI.O		Kotono.N					
Basic B 🏊				20:30 ~ 21:00		20:30 ~ 21:00					
toshie.H		Kotono.N		toshie.H							