

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

pilatesK_smart リア札幌店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2026/09/11 更新							
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31							
日	月	火	水	木	金	土							
close	close	10:30 ~ 11:00 Basic A 	10:30 ~ 11:00 Back A 	close	10:30 ~ 11:00 Basic B 	10:30 ~ 11:00 Jump A 							
		Kotono.N	MARIA.T		Kotono.N	AYUMI.O							
		11:30 ~ 12:00 Back A 	11:30 ~ 12:00 Basic A 		11:30 ~ 12:00 Leg A 	11:30 ~ 12:00 Basic A 							
		MARIA.T	toshie.H		AYUMI.O	toshie.H							
		12:30 ~ 13:00 Basic B 	12:30 ~ 13:00 Basic C 		12:30 ~ 13:00 Basic A 	12:30 ~ 13:00 Waist A 							
		Kotono.N	MARIA.T		Kotono.N	Kotono.N							
		13:30 ~ 14:00 Stretch A 	13:30 ~ 14:00 Hip A 		13:30 ~ 14:00 Jump A 	13:30 ~ 14:00 Basic C 							
		MARIA.T	toshie.H		AYUMI.O	MARIA.T							
		14:30 ~ 15:00 Stretch A 	15:30 ~ 16:00 Hip A 		16:30 ~ 17:00 Basic B 	close							
							AYUMI.O	toshie.H	Kotono.N				
							17:30 ~ 18:00 Basic B 	17:30 ~ 18:00 Basic A 	17:30 ~ 18:00 Balance A 	17:30 ~ 18:00 Back A 			
											toshie.H	Kotono.N	AYUMI.O
				18:30 ~ 19:00 Leg A 							18:30 ~ 19:00 Jump A 	18:30 ~ 19:00 Basic A 	18:30 ~ 19:00 Hip A 
		MARIA.T	AYUMI.O	toshie.H	toshie.H								
		19:30 ~ 20:00 Hip A 	19:30 ~ 20:00 Basic B 	19:30 ~ 20:00 Back A 	19:30 ~ 20:00 Basic C 								
		toshie.H	Kotono.N	AYUMI.O	MARIA.T								
		20:30 ~ 21:00 Basic A 	20:30 ~ 21:00 Stretch A 	20:30 ~ 21:00 Basic B 	20:30 ~ 21:00 Basic A 								
		MARIA.T	AYUMI.O	toshie.H	toshie.H								