pilatesK_smart ﾗﾗｽ札幌店 【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール 2026/10/28 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
close	close	10:30 ～ 11:00 Balance A toshie.H 11:30 ～ 12:00 Basic B Kotono.N 12:30 ～ 13:00 Jump A MARIA.T 13:30 ～ 14:00 Basic A AYUMI.O 14:30 ～ 15:00 Waist A Kotono.N 15:30 ～ 16:00 Basic C MARIA.T 16:30 ～ 17:00 Hip B AYUMI.O	10:30 ～ 11:00 Waist A Kotono.N 11:30 ～ 12:00 Balance A toshie.H 12:30 ～ 13:00 Hip B Kotono.N 13:30 ～ 14:00 Basic B toshie.H 14:30 ～ 15:00 お試し見学会 MARIA.T close 17:30 ～ 18:00 Stretch A MARIA.T 18:30 ～ 19:00 Hip A toshie.H 19:30 ～ 20:00 Basic C MARIA.T 20:30 ～ 21:00 Basic A toshie.H	close	10:30 ～ 11:00 Basic C MARIA.T 11:30 ～ 12:00 Hip B Kotono.N 12:30 ～ 13:00 Basic B MARIA.T 13:30 ～ 14:00 Waist A Kotono.N 14:30 ～ 15:00 お試し見学会 MARIA.T close 17:30 ～ 18:00 Basic A Kotono.N 18:30 ～ 19:00 Hip A toshie.H 19:30 ～ 20:00 Basic B toshie.H 20:30 ～ 21:00 Balance A toshie.H	10:30 ～ 11:00 Basic B toshie.H 11:30 ～ 12:00 Stretch A AYUMI.O 12:30 ～ 13:00 Hip B Kotono.N 13:30 ～ 14:00 Basic A toshie.H 14:30 ～ 15:00 Back A AYUMI.O 15:30 ～ 16:00 Basic B Kotono.N 16:30 ～ 17:00 Hip A toshie.H close	close

pilatesK_smart ﾗﾗｽ札幌店 【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール 2026/10/28 更新

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 ～ 11:00 Leg A AYUMI.O 11:30 ～ 12:00 Basic A Kotono.N 12:30 ～ 13:00 Basic B AYUMI.O 13:30 ～ 14:00 Waist A Kotono.N 14:30 ～ 15:00 お試し見学会 AYUMI.O close 17:30 ～ 18:00 Basic A MARIA.T 18:30 ～ 19:00 Balance A toshie.H 19:30 ～ 20:00 Basic C MARIA.T 20:30 ～ 21:00 Hip A toshie.H	10:30 ～ 11:00 Basic B toshie.H 11:30 ～ 12:00 Back A MARIA.T 12:30 ～ 13:00 Balance A toshie.H 13:30 ～ 14:00 Basic A MARIA.T close 17:30 ～ 18:00 Waist A Kotono.N 18:30 ～ 19:00 Jump A MARIA.T 19:30 ～ 20:00 Basic A Kotono.N 20:30 ～ 21:00 Stretch A MARIA.T	close	10:30 ～ 11:00 Balance A toshie.H 11:30 ～ 12:00 Back A MARIA.T 12:30 ～ 13:00 Basic A toshie.H 13:30 ～ 14:00 Jump A MARIA.T 14:30 ～ 15:00 お試し見学会 MARIA.T close 17:30 ～ 18:00 Hip B Kotono.N 18:30 ～ 19:00 Basic B toshie.H 19:30 ～ 20:00 Basic A Kotono.N 20:30 ～ 21:00 Hip A toshie.H	10:30 ～ 11:00 Basic A MARIA.T 11:30 ～ 12:00 Balance A toshie.H 12:30 ～ 13:00 Waist A Kotono.N 13:30 ～ 14:00 Basic C MARIA.T 14:30 ～ 15:00 Hip A toshie.H 15:30 ～ 16:00 Hip B Kotono.N 16:30 ～ 17:00 Jump A MARIA.T close	close	close

pilatesK_smart ラソラ札幌店 【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール 2026/10/28 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 ～ 11:00 Balance A toshie.H	10:30 ～ 11:00 Waist A Kotono.N		10:30 ～ 11:00 Leg A MARIA.T	10:30 ～ 11:00 Stretch A AYUMI.O			10:30 ～ 11:00 Back A MARIA.T
11:30 ～ 12:00 Basic B Kotono.N	11:30 ～ 12:00 Jump A AYUMI.O		11:30 ～ 12:00 Basic A toshie.H	11:30 ～ 12:00 Basic C MARIA.T			11:30 ～ 12:00 Basic A toshie.H
12:30 ～ 13:00 Hip A toshie.H	12:30 ～ 13:00 Basic A Kotono.N		12:30 ～ 13:00 Stretch A MARIA.T	12:30 ～ 13:00 Jump A AYUMI.O			12:30 ～ 13:00 Leg A MARIA.T
13:30 ～ 14:00 Basic A Kotono.N	13:30 ～ 14:00 Leg A AYUMI.O	close	13:30 ～ 14:00 Basic B toshie.H	13:30 ～ 14:00 Waist A MARIA.T			13:30 ～ 14:00 Basic B toshie.H
14:30 ～ 15:00 お試し見学会 toshie.H close	close		close	14:30 ～ 15:00 Basic A AYUMI.O 15:30 ～ 16:00 Back A MARIA.T 16:30 ～ 17:00 Basic B AYUMI.O	close	close	close
17:30 ～ 18:00 Waist A Kotono.N	17:30 ～ 18:00 Basic C MARIA.T	17:30 ～ 18:00 Hip B Kotono.N	17:30 ～ 18:00 Balance A toshie.H	close			17:30 ～ 18:00 Stretch A MARIA.T
18:30 ～ 19:00 Basic A MARIA.T	18:30 ～ 19:00 Back A AYUMI.O	18:30 ～ 19:00 Balance A toshie.H	18:30 ～ 19:00 Basic A Kotono.N				18:30 ～ 19:00 Basic B Kotono.N
19:30 ～ 20:00 Hip B Kotono.N	19:30 ～ 20:00 Basic B MARIA.T	19:30 ～ 20:00 Waist A Kotono.N	19:30 ～ 20:00 Hip A toshie.H				19:30 ～ 20:00 Basic C MARIA.T
20:30 ～ 21:00 Jump A MARIA.T	20:30 ～ 21:00 Balance A AYUMI.O	20:30 ～ 21:00 Basic A toshie.H	20:30 ～ 21:00 Basic B Kotono.N				20:30 ～ 21:00 Waist A Kotono.N

pilatesK_smart ラソラ札幌店 【 11/25 ～ 11/30 】 スケジュール 2026/10/28 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:00 Basic A Kotono.N		10:30 ～ 11:00 Jump A AYUMI.O	10:30 ～ 11:00 Basic B toshie.H		
11:30 ～ 12:00 Stretch A MARIA.T		11:30 ～ 12:00 Basic B Kotono.N	11:30 ～ 12:00 Back A MARIA.T		
12:30 ～ 13:00 Basic B Kotono.N	close	12:30 ～ 13:00 Leg A AYUMI.O	12:30 ～ 13:00 Balance A toshie.H		
13:30 ～ 14:00 Back A MARIA.T		13:30 ～ 14:00 Basic A Kotono.N	13:30 ～ 14:00 Basic C MARIA.T		
14:30 ～ 15:00 お試し見学会 MARIA.T close	14:30 ～ 15:00 お試し見学会 MARIA.T close	close	14:30 ～ 15:00 Hip A toshie.H 15:30 ～ 16:00 Jump A MARIA.T 16:30 ～ 17:00 Basic A toshie.H	close	close
17:30 ～ 18:00 Hip B Kotono.N	17:30 ～ 18:00 Jump A MARIA.T	17:30 ～ 18:00 Back A AYUMI.O	close		
18:30 ～ 19:00 Basic C MARIA.T	18:30 ～ 19:00 Basic A Kotono.N	18:30 ～ 19:00 Hip A toshie.H			
19:30 ～ 20:00 Waist A Kotono.N	19:30 ～ 20:00 Basic C MARIA.T	19:30 ～ 20:00 Basic B AYUMI.O			
20:30 ～ 21:00 Basic B MARIA.T	20:30 ～ 21:00 Hip B Kotono.N	20:30 ～ 21:00 Balance A toshie.H			