

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Honoka.T		Riho.o	Honoka.T			Aya.K	Aya.K
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
Riho.o		Aya.K	Aya.K			Riho.o	Aya.K
close		close	14:30 ~ 15:30			close	close
			Basic 🌿				
			Honoka.T				
			16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm 🌿						
	Riho.o						
	close						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿			
Aya.K	Riho.o	Riho.o	Aya.K	Riho.o			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿			
Honoka.T	Aya.K	Honoka.T	Honoka.T	Honoka.T			

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿		
	Yuka.N	Riho.o			Riho.o	Honoka.T		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Waist 🌿		
	Honoka.T	Honoka.T			Aya.K	Riho.o		
	close	14:30 ~ 15:30			close	close		
		Basic 🌿						
		Honoka.T						
		16:30 ~ 17:30						
Waist 🌿								
close	Riho.o	close	close					
	close							
	close							
	close							
	close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		
Aya.K	Aya.K	Riho.o	Aya.K	Aya.K	Riho.o	Aya.K		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
Riho.o	Honoka.T	Honoka.T	Honoka.T	Honoka.T	Honoka.T	Honoka.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 伊勢ララパーク

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/09 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱		
Honoka.T	Aya.K			Honoka.T	Riho.o		Aya.K		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱		
Aya.K	Akane.S			Riho.o	Honoka.T		Riho.o		
close	14:30 ~ 15:30			close	close		close		
	Back & Arm 🌱								
	Akane.S								
	16:30 ~ 17:30								
	Basic 🌱								
	Aya.K								
close							close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist 🌱	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱			
Riho.o	Aya.K			Riho.o	Aya.K	Aya.K			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🌱	Waist 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱			
Aya.K	Honoka.T			Aya.K	Riho.o	Honoka.T			

pilatesK 伊勢ララパーク

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	
Riho.o			Honoka.T	Riho.o		Riho.o	
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Basic 🌱			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
Honoka.T			Riho.o	Riho.o		Aya.K	
14:30 ~ 15:30			close	close		close	
Hip & Leg 🌱							
Riho.o							
16:30 ~ 17:30							
Basic 🌱							
Honoka.T							
close							close
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
Aya.K			Aya.K	Riho.o	Honoka.T		
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
Honoka.T			未確定	Aya.K	Aya.K		

🌱 : 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。