

pilatesK イオンタウン伊勢ララパーク		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Basic 🍃	
Aya.K	Honoka.T		Aya.K	Riho.o			urara.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃			Pre Basic 🍃	
urara.m	Aya.K		Riho.o	Aya.K			Honoka.T	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃	Beauty Conditioning 🍃			Waist 🍃	
Honoka.T			Aya.K	Riho.o			Honoka.T	
close			close	close			15:00 ~ 16:00	close
							Hip & Leg 🍃	
							Aya.K	
							close	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pre Basic 🍃			Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			Basic 🍃	Basic 🍃
Honoka.T			urara.m	Aya.K			urara.m	urara.m
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🍃			Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃			Waist 🍃	Hip & Leg 🍃
Aya.K			Riho.o	urara.m			Riho.o	Aya.K
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Basic 🍃				
Riho.o	Riho.o	Aya.K	urara.m	Aya.K				

pilatesK イオンタウン伊勢ララパーク		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール					
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 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🍃		Beauty Conditioning 🍃	Pre Basic 🍃			Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
Aya.K		Riho.o	Honoka.T			urara.m	Honoka.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🍃		Waist 🍃	Back & Arm 🍃			Beauty Conditioning 🍃	Pre Basic 🍃		
urara.m		Riho.o	Riho.o			Riho.o	Honoka.T		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		
		Pre Basic 🍃	Waist 🍃			Basic 🍃			
		Honoka.T	Honoka.T			urara.m			
		close	15:00 ~ 16:00			close			
			Basic 🍃						
			urara.m						
			close						
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Pre Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃			Back & Arm 🍃		Waist 🍃	Waist 🍃
		Honoka.T	Riho.o			Honoka.T		Honoka.T	Riho.o
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
		Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃
Aya.K	Honoka.T	urara.m	Riho.o	Riho.o					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Waist 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Basic 🍃					
Honoka.T	Aya.K	Honoka.T	Honoka.T	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時間前を切つての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。

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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿		
	Aya.K	Aya.K		Riho.o	Riho.o	Honoka.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
	Aya.K	Riho.o		urara.m	Aya.K	Riho.o		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		
	Honoka.T	Aya.K		Riho.o	urara.m	Aya.K		
	close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
		Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿
		Riho.o			Aya.K	Riho.o		urara.m
		close		close	close	close		close
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
		Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿
	urara.m		Aya.K	urara.m	Riho.o			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30		
Basic 🌿	Pre Basic 🌿					Pre Basic 🌿		
urara.m	Honoka.T					Honoka.T		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00		
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿					Basic 🌿		
Aya.K	Honoka.T					urara.m		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿						
Riho.o	urara.m	Aya.K						

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿
Riho.o	Honoka.T			Honoka.T	Aya.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿			Waist 🌿	Basic 🌿
Riho.o	Aya.K			Riho.o	urara.m
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Beauty Conditioning 🌿	
urara.m	Riho.o			Riho.o	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Basic 🌿				
	Aya.K				
	close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
Hip&Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿			
Aya.K	Honoka.T	Honoka.T			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿			
Honoka.T	Aya.K	Riho.o			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
urara.m	urara.m	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時間前を切つての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。