

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

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

🌿：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。

pilatesK イオンタウン伊勢ラパーク

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/12 更新

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

pilatesK イオンタウン伊勢ラパーク

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

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