

pilatesK イオンタウン伊勢ララパーク		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/23 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 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Aya.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 urara.m	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Honoka.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 urara.m	close	
		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 urara.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Aya.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🍃 Riho.o	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Riho.o		
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Aya.K	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 Honoka.T		13:30 ~ 14:30 Body Balance Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Riho.o		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Aya.K	close		close	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 urara.m		
		close				16:30 ~ 17:00 お試し見学会 Riho.o		
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Aya.K				17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🍃 Riho.o		
		close				close		
			17:30 ~ 18:30 Body Balance Honoka.T					17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🍃 Riho.o
			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Honoka.T					19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 urara.m
			20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 urara.m					20:30 ~ 21:30 Beauty Conditioning 🍃 Riho.o

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

pilatesK イオンタウン伊勢ラパーク		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/23 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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🌟	Pre Basic 🌟		Body Balance	Hip & Leg 🌟		Basic 🌟	Waist 🌟	
Riho.o	Riho.o		Honoka.T	Honoka.T		urara.m	Riho.o	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Pre Basic 🌟	Waist 🌟		Body Balance	Pre Basic 🌟	
urara.m	Honoka.T		Honoka.T	urara.m		Honoka.T	Riho.o	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌟	お試し見学会		Hip & Leg 🌟	Pre Basic 🌟		Beauty Conditioning 🌟	Basic 🌟	
Riho.o	Riho.o		Aya.K	Honoka.T		Riho.o	urara.m	
close	close		close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	close
				Basic 🌟		Pre Basic 🌟		
				urara.m		Honoka.T		
				16:30 ~ 17:00				
				お試し見学会				
		Honoka.T						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Body Balance	Basic 🌟	Hip & Leg 🌟	Waist 🌟	close	close	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 🌟	Waist 🌟	Beauty Conditioning 🌟	Basic 🌟			Hip & Leg 🌟		
Aya.K	urara.m	Riho.o	urara.m			Aya.K		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Pre Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Waist 🌟	Back & Arm 🌟	Aya.K				
Honoka.T	Aya.K	urara.m	Aya.K					