

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

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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg 🇲🇻			Pre Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻		
	Aya.K			Honoka.T	urara.m		
	close			close	close		
		Pre Basic 🇲🇻					
		Riho.o					
		close					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Basic 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻	Waist 🇲🇻	Basic 🇲🇻	close			
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				
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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/14 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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌿			Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	
Riho.o			Aya.K	Honoka.T		Riho.o	urara.m	
close			close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
						Basic 🌿	Pre Basic 🌿	
						urara.m	Honoka.T	
						close	close	
						17:30 ~ 18:30	Body Balance	
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	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 🌿	Back & Arm 🌿				
Honoka.T	Aya.K	urara.m	Aya.K	Aya.K				

pilatesK イオンタウン伊勢ラパーク

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
Aya.K		Honoka.T	Aya.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		
urara.m		urara.m	Honoka.T		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿		
		Honoka.T	Aya.K		
		close	15:00 ~ 16:00		
			Waist 🌿		
			Riho.o		
	close				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Beauty Conditioning 🌿	Beauty Conditioning 🌿			
	Riho.o				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
Honoka.T	Aya.K	Aya.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Basic 🌿	Waist 🌿	Body Balance			
Honoka.T	urara.m	Honoka.T			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿			
Riho.o	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。