

pilatesK リコバ東大和		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 更新													
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08														
木	金	土	日	月	火	水	木														
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close													
		Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Waist															
		Risa.I	Chihiro.S		Risa.I	Chihiro.S															
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30															
		Waist	Basic		Waist	Basic															
		Chihiro.S	Akari		Chihiro.S	Risa.I															
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close															
		Basic	Waist		Hip & Leg																
		Risa.I	Chihiro.S		Risa.I																
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close															
		Waist	Hip & Leg																		
		Chihiro.S	Akari																		
		close	close		close	close				close	close	close	close								
		17:30 ~ 18:30																			
		Basic																			
		Risa.I																			
		close					close								close	close	close	close	close	close	
Back & Arm	Stretch & Conditioning			Hip & Leg																	
Yuri.T	Yuri.T			Akari																	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30																	
Basic	Waist			Stretch & Conditioning																	
Risa.I	Chihiro.S			Yuri.T																	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00																			
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic																			
Yuri.T	Yuri.T	Akari																			

pilatesK リコバ東大和		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️
Yuri.T	Akari	Akari		Chihiro.S	Risa.I		Akari
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️
Chihiro.S	Akari	Yuri.T		Yuri.T	Chihiro.S		Yuri.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️
Yuri.T	Chihiro.S	Akari		Yuri.T			Akari
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️					
	Akari	Yuri.T					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🏋️						
Chihiro.S							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		
Akari			Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
Yuri.T			Chihiro.S	Risa.I	Yuri.T		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	
Akari			Risa.I	Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S	

🟢：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週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 リコバ東大和		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	
Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	
Risa.I	Chihiro.S		Honoka.K	Chihiro.S		Risa.I	Chihiro.S	
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 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	
Akari	Yuri.T		Yuri.T	Risa.I		Akari	Yuri.T	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	
Risa.I	Chihiro.S		Chihiro.S	Yuri.T		Risa.I	Akari	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️			Back & Arm 🏋️‍♀️	
Akari	Yuri.T		Yuri.T	Risa.I			Yuri.T	
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close	close
			Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				
			Honoka.K	Chihiro.S				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg 🏋️‍♀️			Waist 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	
Risa.I			Chihiro.S	Yuri.T			Akari	
close			close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
						Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	
						Risa.I	Sayaka.K	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Back & Arm 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	
						Yuri.T	Akari	
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		
Basic 🏋️‍♀️						Back & Arm 🏋️‍♀️		
Risa.I						Sayaka.K		

pilatesK リコバ東大和		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール														
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31										
日	月	火	水	木	金	土										
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌										
Yuri.T		Risa.I	Yuri.T		Akari	Risa.I										
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00										
Waist 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Waist 🍌										
Chihiro.S		Akari	Chihiro.S		Yuri.T	Chihiro.S										
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30										
Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌			Basic 🍌	Hip & Leg 🍌										
Yuri.T		Risa.I			Akari	Yuri.T										
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00									
Waist 🍌							Basic 🍌									
Chihiro.S							Risa.I									
close							close	close	close	close						
										17:30 ~ 18:30						
										Back & Arm 🍌						
										Yuri.T						
										close	close	close	close	close		
															18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic 🍌			Waist 🍌											Basic 🍌	Back & Arm 🍌
	Akari			Chihiro.S											Akari	Honoka.K
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Waist 🍌			Basic 🍌											Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌
	Chihiro.S			Akari											Risa.I	Yuri.T
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00											21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌	Stretch & Conditioning 🍌											Basic 🍌	
	Yuri.T		Akari	Akari											Honoka.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。