

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
		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30 Waist		10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist	
		Risa.I	Chihiro.S		Risa.I	Chihiro.S	
		12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Basic		12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Basic	
		Chihiro.S	Akari		Chihiro.S	Risa.I	
		13:30 ~ 14:30 Basic	14:30 ~ 15:30 Waist		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg		
		Risa.I	Chihiro.S		Risa.I		
		15:00 ~ 16:00 Waist	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg				
		Chihiro.S	Akari				
close	close	close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30 Basic			18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg
		Risa.I			Yuri.T	Yuri.T	Akari
		close		close			
					19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning
					Risa.I	Chihiro.S	Yuri.T
					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	Back & Arm		Basic
Stretch & Conditioning	Waist	Basic		Yuri.T	close		Akari
Yuri.T	Chihiro.S	Akari		close	close		close
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist
	Akari	Yuri.T		Risa.I	Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S
close	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	17:30 ~ 18:30			Waist	Basic	Waist	Hip & Leg
	Waist	Chihiro.S		Chihiro.S	Risa.I	Chihiro.S	Yuri.T
18:00 ~ 19:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist
Akari				Risa.I	Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S
19:30 ~ 20:30				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist
Yuri.T				Risa.I	Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S
21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg							
Akari							

■：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時間前にお願いしております。
- ・レッスン開始時間1時間前を切っ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2回以上で、月曜の予約可能回数が1回に制限されます。

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		Stretch & Conditioning	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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Back & Arm		
Akari	Yuri.T		Yuri.T	Risa.I		Akari	Yuri.T		
close		close	Basic	Waist		close	close		
17:30 ~ 18:30			Honoka.K	Chihiro.S		Risa.I	Sayaka.K		
Hip & Leg			Waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Stretch & Conditioning		
Risa.I			Chihiro.S	Yuri.T		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		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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					15:00 ~ 16:00	Basic		
Waist					Risa.I			
Chihiro.S					close	close		
close		close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	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時間前を切っ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。