

pilatesK リコバ東大和

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30		10:30 11:30	10:30 11:30		10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30
Waist 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃
Chihiro.S		Yuri.T	Risa.I		Chihiro.S	未定	Risa.I
12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30
Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃		Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃
未定		Risa.I	未定		Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S
14:30 15:30		13:30 14:30			13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30
Waist 🍃		Hip & Leg 🍃			Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃
Chihiro.S		Yuri.T			Yuri.T	Chihiro.S	Risa.I
16:30 17:30						15:00 16:00	16:30 17:30
Basic 🍃						Hip & Leg 🍃	Waist 🍃
未定						Yuri.T	Chihiro.S
						17:30 18:30	
						Basic 🍃	
						未定	
		18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00		
		Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		
		Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T	未定		
		19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30		
		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Waist 🍃		
		Yuri.T	未定	未定	Chihiro.S		
		21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00		
		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		
		Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T	未定		

pilatesK リコバ東大和

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 11:30	10:30 11:30		10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	
	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	
	Yuri.T	Chihiro.S		未定	Risa.I	Chihiro.S	
	12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	
	未定	Yuri.T		未定	未定	Yuri.T	
	13:30 14:00			13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30	
	Back & Arm 🍃			Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃	
	Yuri.T			Risa.I	Chihiro.S		
					15:00 16:00	16:30 17:30	
					Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
					未定	Yuri.T	
					17:30 18:30		
					Waist 🍃		
					Chihiro.S		
	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00			
	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃			
	Chihiro.S	Yuri.T	未定	Yuri.T			
	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30			
	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃			
	Risa.I	Risa.I	Yuri.T	未定			
	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00			
	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃			
	Chihiro.S	Yuri.T	未定	Yuri.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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 11:30	10:30 11:30			10:30 11:30	10:30 11:30		10:30 11:30
Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃		Hip & Leg 🍃
未定	Yuri.T	Chihiro.S		Chihiro.S	未定		Risa.I
12:00 13:00	12:30 13:30			12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃
Risa.I	Risa.I	Risa.I		未定	Chihiro.S		Chihiro.S
13:30 14:30				13:30 14:30	14:30 15:30		13:30 14:30
Waist 🍃		Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃
未定		Chihiro.S		Yuri.T	未定		Risa.I
				15:00 16:00	16:30 17:30		
				Waist 🍃	Basic 🍃		
				Chihiro.S	Chihiro.S		
				17:30 18:30			
				Basic 🍃			
				未定			
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00				18:00 19:00
Basic 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃				Back & Arm 🍃
Chihiro.S	Chihiro.S	Risa.I	未定				Yuri.T
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30				19:30 20:30
Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃				Basic 🍃
Chihiro.S	未定	Yuri.T	未定				Chihiro.S
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00				21:00 22:00
Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃				Waist 🍃
Risa.I	Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T				Chihiro.S

pilatesK リコバ東大和

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 11:30		10:30 11:30	10:30 11:30
Basic 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃
		未定	Yuri.T
12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00
Back & Arm 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃
Yuri.T		未定	Chihiro.S
		13:30 14:30	13:30 14:30
		Back & Arm 🍃	Waist 🍃
		Yuri.T	未定
			15:00 16:00
			Basic 🍃
			Chihiro.S
			16:30 17:30
			Stretch & Conditioning 🍃
			Yuri.T
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	
Basic 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	
未定	未定	Chihiro.S	
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	
Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	
未定	Risa.I	Chihiro.S	
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	
Risa.I	未定	Yuri.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。