

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日

・体験可能レッスン
・クラスの個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 時間前まで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。

pilates K リコバ東大和

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/16 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月

pilates K リコバ東大和

【 11/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/16 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm	Waist	
Rena.M	未定		Akari	未定	Akari	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	
Akari	Akari		未定	Akari	Rena.M	
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
				Back & Arm	Hip & Leg	
				未定	Akari	
					16:30 ~ 17:30	
					Basic	
					Rena.M	
				17:00 ~ 18:00	close	
				Basic		
				Akari		
				close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Hip & Leg			
未定	Rena.M	未定	Risa.I			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm			
Risa.I	Akari	Akari	未定			

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。