

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

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿
Risa.I	Akari		Risa.I	Chihiro.S	Rena.M		KAORI.T
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist spXmas 🌿
Rena.M	Risa.I		Rena.M	Akari	Akari		Chihiro.S
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close
				Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		
				Chihiro.S	Rena.M		
				close	16:30 ~ 17:30		
		Waist spXmas 🌿					
		Akari					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿			Waist spXmas 🌿	
Akari	Risa.I	Risa.I	Rena.M			Chihiro.S	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿			Basic 🌿	
Chihiro.S	Rena.M	Rena.M	Chihiro.S			Rena.M	
close	close	close	close	close	close	close	

🌿：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

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/19 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Rena.M		Rena.M	Akari	Akari		Rena.M	Chihiro.S	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌱		Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	
KAORI.T		Chihiro.S	Chihiro.S	Rena.M		Chihiro.S	Risa.I	
close		close	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close
				Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱		
				Risa.I		Akari		
				close		16:30 ~ 17:30		
				Back & Arm 🌱				
				Rena.M				
				17:00 ~ 18:00		close		
				Hip & Leg 🌱				
				Akari				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			
Rena.M	Chihiro.S	Akari		Akari	Akari			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	close	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱			
Chihiro.S	Rena.M	Risa.I		Chihiro.S	Rena.M			
close	close	close		close	close			

pilatesK リコバ東大和

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	Risa.I	Chihiro.S	Akari			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			
	Rena.M	Akari	Risa.I			
	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			
		Chihiro.S	Akari			
		close	16:30 ~ 17:30			
			Basic 🌱			
			Chihiro.S			
		17:00 ~ 18:00	close			
		Back & Arm 🌱				
	Akari	close				
	close					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱			
Rena.M			Akari			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				
Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱					
Chihiro.S	Risa.I					
close	close					

🌱 : 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。