

pilatesK		リコバ東大和		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/12/03 更新									
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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		
	Basic 🌱		Waist spXmas 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱						
	Yuki.I		Chihiro.S				Rena.M		Akari		Rena.M						
	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30						
	Waist spXmas 🌱		Basic 🌱				Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱						
	Chihiro.S		Yuki.I				Akari		Rena.M		Risa.I						
	close		close		close		close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30						
									Basic 🌱		Waist spXmas 🌱						
									Akari		Risa.I						
									close		16:30 ~ 17:30		Basic 🌱				
											Rena.M						
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close				
	Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Waist spXmas 🌱										
	Rena.M		Rena.M		Akari		Chihiro.S										
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30											
Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Waist spXmas 🌱		Basic 🌱											
Rena.M		Risa.I		Chihiro.S		Akari											
close		close		close		close		close									

pilatesK リコバ東大和		【 12/09 ~ 12/16 】		スケジュール				
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	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			
		17:00 ~ 18:00			close			
Basic 🌱								
Akari	close							
close		close						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	close	close	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		

🌱：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

2025/12/03 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	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					
				17:00 ~ 18:00		Back & Arm 🏋️					
						Rena.M					
						Hip & Leg 🏋️			close		
										Akari	
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	close
Rena.M	Chihiro.S	Akari									
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
Waist spXmas 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	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。