

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/03	更新
pilatesK リコバ東大和	12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日		月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Waist spXmas		Back & Arm	Basic	Back & Arm	10:30 ~ 11:30	
	Yuki.I	Chihiro.S		Rena.M	Akari		Rena.M		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Basic		12:30 ~ 13:30	
	Waist spXmas			Akari	Rena.M		Risa.I		
	Chihiro.S	Yuki.I				14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
close	close	close	close	close	close	Basic	Waist spXmas		
						Akari	Risa.I	16:30 ~ 17:30	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:00 ~ 18:00	Waist spXmas		
	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Waist spXmas			Chihiro.S		
	Rena.M	Rena.M	Akari	Chihiro.S					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	14:30 ~ 15:30	Basic		
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Basic			Rena.M		
	Rena.M	Risa.I	Chihiro.S	Akari					
	close	close	close	close					

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
pilatesK リコバ東大和	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
月	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		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	close	close	14:30 ~ 15:30	Basic		
						Waist spXmas	Rena.M	16:30 ~ 17:30	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:00 ~ 18:00	Basic		
	Basic	Waist spXmas	Hip & Leg	Back & Arm			Akari		
	Akari	Risa.I	Risa.I	Rena.M					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	14:30 ~ 15:30	Basic		
	Waist spXmas	Back & Arm	Basic	Waist spXmas			Rena.M		
	Chihiro.S	Rena.M	Rena.M	Chihiro.S					
	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。

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

pilatesK リコバ東大和								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール		12/31		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	水	月	火	水	木	
木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Risa.I	金 10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akari										
12:30 ~ 13:30 Basic Rena.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Akari	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Risa.I										
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00 Basic Rena.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akari	18:00 ~ 19:00 Basic Chihiro.S										
20:30 ~ 21:30 Waist spXmas Chihiro.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Risa.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Akari										
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。