

pilatesK リコバ東大和		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/16 更新								
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	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	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	10:30 11:30	10:30 11:30	
Waist		Basic	Hip & Leg		Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Stretch & Conditioning	
Chihiro.S		Yuri.T	Risa.I		Chihiro.S	未定	Risa.I		Chihiro.S	未定	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	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	12:30 13:30	
Basic		Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Waist	
未定		Risa.I	未定		Yuri.T	未定	Yuri.T		Yuri.T	未定	Yuri.T		Yuri.T	未定	Yuri.T	
14:30 15:30		13:30 14:30			13:30 14:30				13:30 14:30		13:30 14:30		14:30 15:30			
Waist		Hip & Leg			Waist				Waist		Waist		Basic			
Chihiro.S		Yuri.T			Chihiro.S				Chihiro.S		Chihiro.S		Risa.I			
16:30 17:30									15:00 16:00		16:30 17:30		Hip & Leg		Waist	
Basic									Yuri.T		Yuri.T		Yuri.T		Chihiro.S	
未定																
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 19:00		Waist			18:00 19:00		Stretch & Conditioning		18:00 19:00		18:00 19:00		Basic		Basic	
Chihiro.S		Yuri.T			Chihiro.S		Yuri.T		Chihiro.S		Chihiro.S		Yuri.T		Yuri.T	
19:30 20:30		19:30 20:30			19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		Waist		Waist	
Back & Arm		Basic			Back & Arm		Basic		Back & Arm		Back & Arm		Waist		Waist	
Yuri.T		未定			Yuri.T		未定		Yuri.T		Yuri.T		Chihiro.S		Chihiro.S	
21:00 22:00		21:00 22:00			21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		Basic		Basic	
Waist		Hip & Leg			Waist		Hip & Leg		Waist		Waist		Basic		Basic	
Chihiro.S		Yuri.T			Chihiro.S		Yuri.T		Chihiro.S		Chihiro.S		Yuri.T		Yuri.T	

pilatesK リコバ東大和		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						2026/01/16 更新								
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	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			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		12:00 13:00				12:30 13:30			
Basic		Back & Arm			Basic		Basic		Back & Arm				Back & Arm			
未定		Yuri.T			未定		未定		Yuri.T				Yuri.T			
13:30 14:00					13:30 14:30		Stretch & Conditioning		13:30 14:30				14:30 15:30			
Back & Arm					Stretch & Conditioning		Waist		13:30 14:30				Basic			
Yuri.T					Risa.I		Chihiro.S		13:30 14:30				Basic			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 19:00		18:00 19:00			18:00 19:00			18:00 19:00		18:00 19:00			18:00 19:00			
Waist		Hip & Leg			Basic		Back & Arm		Waist				Hip & Leg			
Chihiro.S		Yuri.T			未定		Yuri.T		Chihiro.S				Yuri.T			
19:30 20:30		19:30 20:30			19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30							
Basic		Stretch & Conditioning			Basic		Hip & Leg		Basic							
Risa.I		Risa.I			Risa.I		Yuri.T		Risa.I							
21:00 22:00		21:00 22:00			21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00							
Waist		Back & Arm			Waist		Hip & Leg		Waist				Hip & Leg			
Chihiro.S		Yuri.T			未定		Yuri.T		Chihiro.S				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時間前まで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			【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール				2026/01/16 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	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	
close	close	close		close		close	close	
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	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	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	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	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					
close	close	close	close	close				
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	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	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	
Waist	Hip & Leg	Basic	Back & Arm					
未定	Risa.I	Chihiro.S	Yuri.T					
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	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。