

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							
日		月		火		水		木		金		土		日							
10:30	~ 11:30	close	close	10:30	11:30	10:30	11:30	close	10:30	11:30	10:30	11:30	10:30	11:30							
Waist 🏋️				Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️			Waist 🏋️		Basic 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️								
Chihiro.S				Yuri.T		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	12:30	13:30					
Basic 🏋️				Stretch & Conditioning 🏋️		Waist 🏋️			Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️						
未定				Risa.I		未定			Yuri.T		Yuri.T		Chihiro.S		Chihiro.S						
14:30	15:30			13:30	14:30	close	close		13:30	14:30	13:30	14:30	13:30	14:30	14:30	15:30					
Waist 🏋️				Hip & Leg 🏋️					Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️		Basic 🏋️								
Chihiro.S				Yuri.T					Yuri.T		Chihiro.S		Risa.I								
16:30	17:30			close	close				close	close	close	close	15:00	16:00	16:30	17:30					
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️						Waist 🏋️													
未定		Yuri.T						Chihiro.S													
close	close	close	close					close					close	close	close	17:30	18:30	close	close		
																Basic 🏋️					
																未定					
																18:00	19:00			18:00	19:00
						Waist 🏋️										Stretch & Conditioning 🏋️				Basic 🏋️	
						Chihiro.S										Yuri.T				未定	
						19:30	20:30									19:30	20:30			19:30	20:30
				Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️			Waist 🏋️		Waist 🏋️										
				Yuri.T		未定			未定		Chihiro.S										
				21:00	22:00	21:00	22:00		21:00	22:00	21:00	22:00									
Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️															
Chihiro.S		Yuri.T		Yuri.T		未定															

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

【 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		close	10:30 11:30	10:30 11:30	close	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	close			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	15:00 16:00		16:30 17:30	close		
					Waist 🍃		Basic 🍃			
					Chihiro.S		Chihiro.S			
					close		close			
					17:30 18:30					
					Basic 🍃					
					未定					
close		close		close	18:00 19:00				18:00 19:00	
					Basic 🍃				Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃
	Chihiro.S				Chihiro.S				Risa.I	未定
	19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30			
	Waist 🍃		Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Waist 🍃			
	Chihiro.S		未定		Yuri.T		未定			
	21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00			
Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃							
Risa.I	Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T							

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	close	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		13:30 14:30	13:30 14:30
		Back & Arm 🍃	Waist 🍃
		Yuri.T	未定
		close	15:00 16:00
			Basic 🍃
			Chihiro.S
			close
16:30 17:30			
Stretch & Conditioning 🍃			
Yuri.T			
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	close
Basic 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	
未定	未定	Chihiro.S	
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	
Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	
未定	Risa.I	Chihiro.S	
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。