

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Waist		Back & Arm	Basic	Back & Arm	
	Akari	Akari		未定	Risa.I	未定	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Basic	
	未定	Rena.M		Akari	Rena.M	Rena.M	
	close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
					Basic	Waist	
					Akari	未定	
					close	16:30 ~ 17:30	
						Basic	
	close	close		close	17:00 ~ 18:00	close	
					Waist		
					Risa.I		
close			close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning				
Rena.M	未定	Akari	Risa.I				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic				
未定	Akari	未定	Rena.M				
close	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	Back & Arm	Basic		Waist
Akari	Rena.M		Risa.I	未定	Rena.M		未定
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic
Rena.M	Risa.I		Rena.M	Akari	Risa.I		Rena.M
close	close		close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
				Hip & Leg	Basic		Back & Arm
				未定	Risa.I		Rena.M
				close	16:30 ~ 17:30		close
					Waist		
				Akari			
				17:00 ~ 18:00	close		
				Basic			
Akari							
close	close						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm		
		未定	Akari	Akari	未定		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist		Basic		
Risa.I	Rena.M	Risa.I	Akari		未定		
close	close	close	close		21:00 ~ 22:00		
					Back & Arm		
					未定		

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前までにお申し立てください。
・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。

pilates K リコバ東大和

【

12/17

～

12/24

】

スケジュール

2025/10/16

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	Hip&Leg		Back&Arm	Basic			
未定		Rena.M	Risa.I	Akari		未定	Rena.M			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Basic	Waist			
未定		未定	Akari	未定		Rena.M	Risa.I			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Back&Arm	Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg				
		未定	Risa.I	Akari		Risa.I				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Basic	Back&Arm						
			Rena.M	未定						
			close	close						
			17:00 ~ 18:00							
			Back&Arm							
			Akari							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Waist	Stretch&Conditioning				Basic	Hip&Leg			
Rena.M	Risa.I	Risa.I				Akari	Akari			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back&Arm	Basic	Hip&Leg				Waist	Basic			
未定	Rena.M	Akari				Risa.I	Akari			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Back&Arm	Waist				Stretch&Conditioning	Back&Arm			
Rena.M	未定	Risa.I				Akari	未定			

pilates K リコバ東大和

【

12/25

～

12/25

】

スケジュール

2025/10/16

更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
	Waist	Basic	Stretch & Conditioning		
	Risa.I	Akari	Risa.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Back & Arm	Hip & Leg		
	Rena.M	未定	Akari		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		
	Risa.I	未定	未定		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg	Basic		
		Akari	Akari		
		close			
		17:00 ~ 18:00			
	Basic				
	未定				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Basic	Waist				
Rena.M	Akari				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Hip & Leg				
未定	Akari				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Back & Arm				
Rena.M	Rena.M				

・体験可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。