

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

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

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお願ひしております。
・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。

pilates K リコバ東大和 【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/10/15 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 Back & Arm 未定		10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akari	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M
12:30 ~ 13:30 Waist 未定		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Akari	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	12:30 ~ 13:30 Waist Risa.I
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Risa.I	14:30 ~ 15:30 Basic Akari		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Risa.I	
			15:00 ~ 16:00 Basic Rena.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定			
			17:00 ~ 18:00 Back & Arm Akari				
18:00 ~ 19:00 Basic Rena.M	18:00 ~ 19:00 Waist Risa.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Risa.I				18:00 ~ 19:00 Basic Akari	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akari
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akari				19:30 ~ 20:30 Waist Risa.I	19:30 ~ 20:30 Basic Akari
21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Waist Risa.I				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Akari	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定

pilates K リコバ東大和 【 12/25 ~ 】 スケジュール

2025/10/15 更新

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