

スケジュール

2026/01/23

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	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	Yuri.T		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	12:30 13:30	
Basic 🍌		Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	
未定		Yuri.T	Risa.I		Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S	
14:30 15:30		13:30 14:30	close		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30	
Waist 🍌		Chihiro.S			Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌	
Chihiro.S					Yuri.T	Chihiro.S	Risa.I	
16:30 17:30					close	15:00 16:00	16:30 17:30	
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌				Waist 🍌		
未定		Yuri.T				Chihiro.S		
close		close				close	17:30 18:30	close
							Basic 🍌	
	未定							
	18:00 19:00			18:00 19:00				
	Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌					
	Yuri.T		未定					
	19:30 20:30		19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30			
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌					
Risa.I	Honoka.K	Risa.I	Chihiro.S					
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00				
Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌					
Chihiro.S	Honoka.K	Yuri.T	未定					

スケジュール

03/

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	10:30	11:30	10:30	11:30		
	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	close	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	close			
	Yuri.T	Chihiro.S		未定	Risa.I	Chihiro.S				
	12:00	13:00		12:30	13:30	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		14:30	15:30	
	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊			Waist 🏊	Basic 🏊				
	Yuri.T	Risa.I			Chihiro.S					
	close	close			close	15:00		16:00	16:30	17:30
						Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		
			未定			Yuri.T				
			17:30			18:30				
			Waist 🏊							
			Chihiro.S							
			18:00			19:00	18:00	19:00	18:00	19:00
			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	
	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					
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

2026/01/23 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	close	10:30 11:30	
Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃 Waist 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃		Hip & Leg 🍃	
未定	Yuri.T	Chihiro.S	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 🍃 Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃	
Risa.I	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 🍃 Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	
未定		Chihiro.S	Chihiro.S	Yuri.T	未定		Risa.I	
close		close	close	close	15:00 16:00		16:30 17:30	close
					Waist 🍃		Basic 🍃	
					Chihiro.S		Chihiro.S	
					close			
							17:30 18:30	
Basic 🍃								
未定								
18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	18:00 19:00	close	close		18:00 19:00	
Basic 🍃	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	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	
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	
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	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
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。