


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

pilatesK リコバ東大和		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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
	Waist 🏃	Hip & Leg 🏃		Basic 🏃	Waist 🏃	Back & Arm 🏃	
	Yui.S	Yuri.T		Chihiro.S	Yui.S	Yuri.T	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🏃	Body Balance		Hip & Leg 🏃	Basic 🏃	Stretch & Conditioning 🏃	
	Yui.S	Yuri.T		Risa.I	Chihiro.S	Chihiro.S	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Stretch & Conditioning 🏃			Waist 🏃	Hip & Leg 🏃	Basic 🏃	
	Risa.I			Chihiro.S	Risa.I	Yui.S	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🏃	Hip & Leg 🏃	
					Chihiro.S	Yuri.T	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Waist 🏃		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Body Balance	Basic 🏃	Waist 🏃	Waist 🏃			
	Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S	Yui.S			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🏃	Waist 🏃	Hip & Leg 🏃	Stretch & Conditioning 🏃			
miyu.s	Chihiro.S	Risa.I	Risa.I				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🏃	Basic 🏃	Stretch & Conditioning 🏃	Basic 🏃				
Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S	Yui.S				

 : 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。

## スケジュール

更新

03/17 火	03/18 水	03/19 木	03/20 金	03/21 土	03/22 日	03/23 月	03/24 火		
10:30 ~ 11:30 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm		
Yuri.T	Risa.I		Risa.I	Chihiro.S	Honoka.K		Yuri.T		
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Waist		12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:30 ~ 13:30 Basic		12:00 ~ 13:00 Waist		
Risa.I	Yui.S		Yui.S	Yuri.T	Honoka.K		Yui.S		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Waist	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning		13:30 ~ 14:30 Body Balance		
Yuri.T			Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S		Yuri.T		
close			15:00 ~ 16:00 Waist	15:00 ~ 16:00 Body Balance	16:30 ~ 17:30 Basic		close		
			Yui.S	Yuri.T	Chihiro.S				
			close	close	close				
			17:30 ~ 18:30 Body Balance	17:30 ~ 18:30 Basic					
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Back & Arm		18:00 ~ 19:00 Basic	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic		
Chihiro.S	Yuri.T		Yui.S				Chihiro.S		
19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Basic		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning				close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg
Yui.S	Chihiro.S		Risa.I						Risa.I
21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Basic						
Chihiro.S	Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S						

## スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
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	Body Balance	Hip & Leg		Basic
Risa.I		Chihiro.S	yuna.s	Risa.I		Yui.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic		Waist	Basic	Waist		Stretch & Conditioning
Chihiro.S		Chihiro.S	yuna.s	Yui.S		Chihiro.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic		Basic
		Risa.I	Yuri.T	Yui.S		Yui.S
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Waist		Stretch & Conditioning			
	Chihiro.S		Risa.I			
	close		close			
	17:30 ~ 18:30		close			
	Stretch & Conditioning	close				
	Chihiro.S	close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Back & Arm				Body Balance	
Yuri.T	Yuri.T				Yuri.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg				Waist	
Yui.S	Risa.I	Chihiro.S	Chihiro.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Body Balance	Basic				Back & Arm
Yuri.T	Yuri.T	Yui.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週間前迄にお願いしております。
- ※レッスン開始時刻1時間前を切った後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1回に制限されます。