

【 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	03/06	03/07	03/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist		Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance		
Chihiro.S		Yui.S	Yuri.T		Yuri.T	yuna.H	Yuri.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Waist	Basic		Basic	Stretch & Conditioning	Basic		
Yuri.T		Chihiro.S	Yui.S		Risa.I	yuna.H	Chihiro.S		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Basic			Back & Arm	Basic	Waist		
Chihiro.S		Yui.S			Yuri.T	Chihiro.S	Chihiro.S		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip & Leg					Waist	Back & Arm			
Yuri.T					Yui.S	Yuri.T			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Stretch & Conditioning	Basic	Stretch & Conditioning	Basic		
Chihiro.S	Risa.I	Yuri.T	Yui.S	Yuri.T	Chihiro.S	Yuri.T	Yui.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Stretch & Conditioning				
未確定	Yui.S	Chihiro.S	Yuri.T	Chihiro.S	Yuri.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Body Balance	Basic	Basic	Basic				
未確定	Risa.I	Yuri.T	Yui.S	Yuri.T	Yui.S				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
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	Stretch & Conditioning			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Risa.I				Waist	Hip & Leg	Basic			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
Body Balance	Basic	Waist	Waist	Waist	Basic	Hip & Leg			
Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S	Yui.S	Yui.S	Chihiro.S	Yuri.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Stretch & Conditioning				
miyu.s	Chihiro.S	Risa.I	Risa.I	Chihiro.S	Yuri.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Basic					
Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S	Yui.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時間前まで切って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。

pilatesK リコバ東大和			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		Back & Arm	
Yuri.T		Risa.I	Risa.I	Chihiro.S	Honoka.K		Yuri.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Waist		Basic	Hip & Leg	Basic		Waist	
Risa.I		Yui.S	Yui.S		Honoka.K		Yui.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm			Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning		Body Balance	
Yuri.T			Yuri.T	Yui.S	Chihiro.S		Yuri.T	
close			close			close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic		Body Balance	Basic		Basic	
Chihiro.S	Yuri.T	Yui.S					Chihiro.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	Stretch & Conditioning					Hip & Leg	
Yui.S	Chihiro.S	Risa.I					Risa.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Hip & Leg	Basic		Body Balance	Basic		Basic	
Chihiro.S	Yuri.T	Yui.S					Chihiro.S	

pilatesK リコバ東大和			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			close			close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Body Balance	Basic		Body Balance	
Yuri.T	Yuri.T	Yui.S					Yuri.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg	Waist					Waist	
Yui.S	Risa.I	Chihiro.S					Chihiro.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Body Balance	Basic		Back & Arm	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時間前を切って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。