

pilatesK		リコバ東大和		【 04/01 ~ 04/08 】		スケジュール		2026/03/18 更新							
04/01		04/02		04/03		04/04		04/05		04/06		04/07		04/08	
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	
Body Balance				Basic		Back & Arm		Waist				Hip & Leg		Waist	
Yuri.T				Chihiro.S		mami.m		Chinatsu.S				Yuri.T		Chinatsu.S	
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		Waist		Basic				Waist		Pre Basic	
Chinatsu.S				Yuri.T		Chinatsu.S		Chihiro.S				Chinatsu.S		Yuri.T	
close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
				Body Balance		Pre Basic		Back & Arm				Body Balance			
				Yuri.T		Yuri.T		mami.m				Yuri.T			
				close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Stretch & Conditioning				Basic									
		Chihiro.S				Chihiro.S									
		close													
		17:30 ~ 18:30													
		Hip & Leg													
		Yuri.T													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		close					
Back & Arm		Stretch & Conditioning		Waist								Hip & Leg		Basic	
mami.m		Chihiro.S		Chinatsu.S								Ayumi.S		Chihiro.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic		Back & Arm		Pre Basic								Waist		Back & Arm	
Chihiro.S		mami.m		Yuri.T								Chinatsu.S		mami.m	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Waist		Basic		Waist								Back & Arm		Stretch & Conditioning	
Chihiro.S		Chihiro.S		Chinatsu.S								Ayumi.S		Chihiro.S	

pilatesK リコバ東大和		【 04/09 ~ 04/16 】		スケジュール				
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🏋️‍♀️	Body Balance	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️		
	mami.m	Yuri.T	Risa.I		Chihiro.S	Yuri.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		
	Chihiro.S	mami.m	Chinatsu.S		Yuri.T	mami.m		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		
	mami.m	Yuri.T	Risa.I		Chinatsu.S	Chihiro.S		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Body Balance		
		mami.m	Chinatsu.S		Chihiro.S	Yuri.T		
		close	close		close	close		close
			17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Pre Basic 🏋️‍♀️			Hip & Leg 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️
		Yuri.T	Yuri.T			Chihiro.S		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️					Waist 🏋️‍♀️		
mami.m	Yuri.T					Chinatsu.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️					Back & Arm 🏋️‍♀️		
Chihiro.S	Chinatsu.S					mami.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Waist 🏋️‍♀️	Body Balance					Basic 🏋️‍♀️		
Chihiro.S	Yuri.T					Chinatsu.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。

pilatesK リコバ東大和		【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/18 更新									
04/17		04/18		04/19		04/20		04/21		04/22		04/23		04/24	
金		土		日		月		火		水		木		金	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🏆		Basic 🏆		Back & Arm 🏆				Pre Basic 🏆		Back & Arm 🏆				Basic 🏆	
Chihiro.S		Chinatsu.S		mami.m				Yuri.T		mami.m				Chinatsu.S	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Waist 🏆		Stretch & Conditioning 🏆		Basic 🏆				Waist 🏆		Hip & Leg 🏆				Back & Arm 🏆	
Chinatsu.S		Chihiro.S		yukika.s				Chihiro.S		Yuri.T				mami.m	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30	
Basic 🏆		Waist 🏆		Back & Arm 🏆				Body Balance						Waist 🏆	
Chinatsu.S		Chinatsu.S		mami.m				Yuri.T						Chinatsu.S	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close	
		Basic 🏆		Hip & Leg 🏆											
		Chihiro.S		yukika.s											
		close		close											
		17:30 ~ 18:30													
Basic 🏆															
Chinatsu.S		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Back & Arm 🏆				Basic 🏆		Stretch & Conditioning 🏆		Body Balance		Pre Basic 🏆					
mami.m				Nobue.S		Chihiro.S		Yuri.T		Yuri.T					
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic 🏆				Back & Arm 🏆		Basic 🏆		Waist 🏆		Back & Arm 🏆					
Chihiro.S				mami.m		Chinatsu.S		Chinatsu.S		mami.m					
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🏆		Basic 🏆		Waist 🏆		Pre Basic 🏆		Hip & Leg 🏆							
mami.m		Nobue.S		Chihiro.S		Yuri.T		Yuri.T							

pilatesK リコバ東大和		【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール			
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Waist 🏆	Body Balance		Hip & Leg 🏆	Basic 🏆	
Chihiro.S	Yuri.T		Risa.I	Chinatsu.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🏆	Back & Arm 🏆		Basic 🏆	Back & Arm 🏆	
Chinatsu.S	mami.m		Chinatsu.S	mami.m	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🏆	Hip & Leg 🏆		Waist 🏆	Pre Basic 🏆	
Chihiro.S	Yuri.T		Chinatsu.S	Yuri.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🏆	Basic 🏆			Waist 🏆	
Chinatsu.S	Chihiro.S			Chinatsu.S	
close	close			close	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Basic 🏆				Hip & Leg 🏆	
Chihiro.S				Yuri.T	
close	close		18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm 🏆		Back & Arm 🏆
			mami.m		mami.m
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
			Basic 🏆		Basic 🏆
			Chihiro.S		Chinatsu.S
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Stretch & Conditioning 🏆	Waist 🏆	
			Chihiro.S	Chihiro.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時間前を切つ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。