

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						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg	Hip & Leg						
Yuri.T	Yuri.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	

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		close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm		Waist	Basic	Body Balance			
mami.m		Chinatsu.S	Chihiro.S	Yuri.T			
close		17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Pre Basic		Hip & Leg		Basic	
Yuri.T	Yuri.T	Chihiro.S	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					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

2026/03/13 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 Stretch & Conditioning Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mami.m	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mami.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu.S			
12:00 ~ 13:00 Waist Chinatsu.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chihiro.S	12:30 ~ 13:30 Basic yukika.s		12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Yuri.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mami.m			
13:30 ~ 14:30 Basic Chinatsu.S	13:30 ~ 14:30 Waist Chinatsu.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami.m		13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuri.T	close		13:30 ~ 14:30 Waist Chinatsu.S			
close	15:00 ~ 16:00 Basic Chihiro.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s		close			18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuri.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yuri.T
	close	close					19:30 ~ 20:30 Back & Arm mami.m	19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Waist Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mami.m
	17:30 ~ 18:30 Basic Chinatsu.S						21:00 ~ 22:00 Back & Arm mami.m	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 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 Waist Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Risa.I	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu.S	close				
12:00 ~ 13:00 Basic Chinatsu.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mami.m		12:00 ~ 13:00 Basic Chinatsu.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mami.m					
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yuri.T		13:30 ~ 14:30 Waist Chinatsu.S	close					
15:00 ~ 16:00 Waist Chinatsu.S	16:30 ~ 17:30 Basic Chihiro.S		close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm mami.m	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yuri.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mami.m	
close	close					19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Waist Chinatsu.S	19:30 ~ 20:30 Basic Chinatsu.S	
						17:30 ~ 18:30 Basic Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chihiro.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuri.T	21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.S
						close	close	close	close

👉 : 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。