

pilatesK リコバ東大和 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール 2026/05/19 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
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
Waist	Pre Basic	Basic		Waist	Stretch & Conditioning		Pre Basic
Chihiro.S	Yuri.T	Nobue.S		Chihiro.S	Akari.S		Nagisa.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip & Leg	Body Balance		Hip & Leg	Basic		Waist
未定	moeko.t	Yuri.T		Yuri.T	KAI		moeko.t
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Basic	Waist		Basic	Waist		Hip & Leg
Chihiro.S	moeko.t	Nobue.S		Chihiro.S	Akari.S		Nagisa.T
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	Body Balance	Basic		Back & Arm	Basic		
	Yuri.T	Nobue.S		Yuri.T	Chihiro.S		
close	close	close		close	close		close
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Back & Arm	Hip & Leg		Body Balance	Waist		
moeko.t	Yuri.T	Yuri.T		Chihiro.S			
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm					Pre Basic	Body Balance	
moeko.t					moeko.t	Yuri.T	
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic					Body Balance	Waist	
Chihiro.S					Yuri.T	Chihiro.S	
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg					Basic	Back & Arm	
moeko.t					moeko.t	Yuri.T	

pilatesK リコバ東大和 【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Body Balance		Body Balance	Basic		Waist	Basic		
Yuri.T	Yuri.T		Yuri.T	moeko.t		Chihiro.S	moeko.t		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Back & Arm		Pre Basic	Body Balance		Basic	Body Balance		
Nagisa.T	moeko.t		Yuri.T	Nagisa.T		Chihiro.S	Yuri.T		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist	Basic		Waist	Waist			Hip & Leg	Pre Basic	
Chihiro.S	Chihiro.S		Akari.S	moeko.t			moeko.t	moeko.t	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Body Balance	Hip & Leg			Body Balance		Body Balance	Back & Arm	Back & Arm	
Nagisa.T	Yuri.T			Yuri.T		Yuri.T	Yuri.T	Yuri.T	
close	close			close		close	close	close	
17:30 ~ 18:30	close		close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pre Basic				Pre Basic		Pre Basic		Hip & Leg	
Yuri.T				Yuri.T		Yuri.T		Yuri.T	
close		close		close	close				
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
			Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm			
			Chihiro.S	Yuri.T	Nagisa.T	Yuri.T			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm	Basic	Waist	Basic						
Akari.S	Chihiro.S	Chihiro.S	moeko.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				
Basic	Hip & Leg	Body Balance	Stretch & Conditioning						
Chihiro.S	Yuri.T	Nagisa.T	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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ena.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moeko.t	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S				
12:30 ~ 13:30 Basic Chihiro.S		12:00 ~ 13:00 Basic Ena.N	12:00 ~ 13:00 Pre Basic moeko.t		12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.S	12:00 ~ 13:00 Basic Chihiro.S	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nobue.S				
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yuri.T		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yuri.T	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic moeko.t	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S	14:30 ~ 15:30 Basic Nobue.S			
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S		close				15:00 ~ 16:00 Pre Basic moeko.t	16:30 ~ 17:30 Waist Hazuki.H	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm moeko.t		
close						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuri.T	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.S		18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Risa.I	close
						19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S		19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Waist moeko.t	
						21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuri.T	21:00 ~ 22:00 Waist Akari.S		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Risa.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm moeko.t	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31			
月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Chinatsu.S	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t			
12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t					12:30 ~ 13:30 Waist Chihiro.S			
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Basic Chinatsu.S					14:00 ~ 15:00 Back & Arm moeko.t	14:30 ~ 15:30 Pre Basic moeko.t		
close	15:00 ~ 16:00 Waist YUNA.S					15:30 ~ 16:30 Basic YUNA.S	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S		
	17:30 ~ 18:30 Pre Basic moeko.t					close	close		
	18:00 ~ 19:00 Waist Hazuki.H							18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Basic 未定
	19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S							19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Hazuki.H
	21:00 ~ 22:00 Waist Hazuki.H							21:00 ~ 22:00 Pre Basic moeko.t	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

👉 : 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。