

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic moeko.t	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Pre Basic moeko.t	close
	12:00 ~ 13:00 Basic moeko.t	12:30 ~ 13:30 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuri.T	12:00 ~ 13:00 Waist Hazuki.H	12:30 ~ 13:30 Basic Chihiro.S	
	13:30 ~ 14:30 Waist Hazuki.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg moeko.t	13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg moeko.t	
					15:30 ~ 16:30 Pre Basic Yuri.T	16:30 ~ 17:30 Body Balance Yuri.T	
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S		
	18:00 ~ 19:00 Basic Chihiro.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm moeko.t		18:00 ~ 19:00 Pre Basic moeko.t	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuri.T		
	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yuri.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S		19:30 ~ 20:30 Waist Hazuki.H	19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuri.T	21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.S		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg moeko.t	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuri.T		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm moeko.t	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hazuki.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moeko.t	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.S
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuri.T	12:30 ~ 13:30 Basic Chihiro.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moeko.t	12:00 ~ 13:00 Basic Chihiro.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm moeko.t		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuri.T
13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuri.T			13:30 ~ 14:30 Back & Arm moeko.t	13:30 ~ 14:30 Waist Hazuki.H	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Yuri.T		13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S
				15:00 ~ 16:00 Basic moeko.t	16:30 ~ 17:30 Waist Hazuki.H		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.S			
18:00 ~ 19:00 Pre Basic moeko.t	18:00 ~ 19:00 Waist Hazuki.H		18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuri.T	18:00 ~ 19:00 Basic Chihiro.S			18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuri.T
19:30 ~ 20:30 Waist Hazuki.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuri.T		19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Pre Basic moeko.t			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yuri.T
21:00 ~ 22:00 Back & Arm moeko.t	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yuri.T		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yuri.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chihiro.S			21:00 ~ 22:00 Back & Arm moeko.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。

pilatesK リコバ東大和

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/20 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24		
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		
Pre Basic		Stretch & Conditioning	Waist	Basic		Back & Arm	Basic		
moeko.t		Chihiro.S	Hazuki.H	未定		yukina	Chihiro.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		
Back & Arm		Waist	Body Balance	Waist		Waist	Waist		
Miharu.H		Hazuki.H	Yuri.T	Hazuki.H		Chihiro.S	Hazuki.H		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic	Waist	Hip & Leg		Basic	close		
		Chihiro.S	Hazuki.H	未定		Chihiro.S			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		Pre Basic		Waist	
		Yuri.T	Hazuki.H			17:30 ~ 18:30		Body Balance	
		Yuri.T	Yuri.T			Yuri.T			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Pre Basic	Basic		Body Balance	
	moeko.t	Chihiro.S	Yuri.T		close	未定		Miharu.H	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			Basic		Waist	Hip & Leg
	Chihiro.S	Hazuki.H	Yuri.T			Stretch & Conditioning		Back & Arm	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg			Stretch & Conditioning		Back & Arm	
moeko.t	Chihiro.S	Hazuki.H	Chihiro.S			Miharu.H			
			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Hip & Leg	Basic					
			未定	Chihiro.S					

pilatesK リコバ東大和

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
木	金	土	日	月	火		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
	Waist	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm		
	Hazuki.H	Chihiro.S	Chihiro.S		Miharu.H		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Waist	Basic		Hip & Leg		
	Chihiro.S	Hazuki.H	COCO.H		Miharu.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Waist		
	Hazuki.H	Chihiro.S	Chihiro.S		Hazuki.H		
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
			Waist		Basic		
			Hazuki.H		COCO.H		
17:30 ~ 18:30			close				
Basic							
Chihiro.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Basic	Waist					
Hazuki.H	Chihiro.S	Hazuki.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Hip & Leg		Pre Basic				
Mei	未定		Yuri.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Pre Basic	Stretch & Conditioning	close	Body Balance				
Mei	Chihiro.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。