

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 Waist Hazuki.H		
					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		
					19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yuri.T	19:30 ~ 20:30 Waist Hazuki.H		
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuri.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 Waist Hazuki.H		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 Basic Chihiro.S			18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuri.T
				19:30 ~ 20:30 Waist Hazuki.H	19:30 ~ 20:30 Pre Basic moeko.t			19:30 ~ 20:30 Pre Basic moeko.t
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm moeko.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

2026/05/25 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	Back & Arm		Back & Arm	Basic	
moeko.t		Chihiro.S	Hazuki.H	HARUKA.I		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	Body Balance		Basic	Basic	
		Chihiro.S	Hazuki.H	HARUKA.I		Chihiro.S	Chihiro.S	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
		Pre Basic	Waist	Pre Basic		Waist		
		Yuri.T	Hazuki.H	Yuri.T		Hazuki.H		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Body Balance	Body Balance				
	Yuri.T	Yuri.T	Yuri.T	Yuri.T				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Back & Arm	Basic	Body Balance		Hip & Leg	Back & Arm		
	moeko.t	Chihiro.S	Yuri.T		yukika.s	Miharu.H		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg		
Chihiro.S	Hazuki.H	Yuri.T	Chihiro.S		Miharu.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist			Stretch & Conditioning	Basic		
moeko.t	Chihiro.S	Hazuki.H			Chihiro.S	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				
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close		
	Waist	Basic	Waist		Basic				
	Hazuki.H	COCO.H	Hazuki.H		COCO.H				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Basic	Basic						
Chihiro.S	Chihiro.S	Chihiro.S	Chihiro.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Waist			Waist					
Hazuki.H	Hinata.T			Hazuki.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			close	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Basic							Pre Basic	
Mei	Chihiro.S							Yuri.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic	Stretch & Conditioning					Body Balance	Body Balance		
Mei	Chihiro.S					Yuri.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。