

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

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Waist Hazuki.H	10:30 ~ 11:30 Basic Chihiro.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hazuki.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yuri.T	close		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuri.T	12:00 ~ 13:00 Waist Hazuki.H	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.S	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yuri.T			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuri.T	13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yuri.T		13:30 ~ 14:30 Basic Chihiro.S	close			
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Hazuki.H	16:30 ~ 17:30 Basic 未定		close				
		17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Chihiro.S							
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yuri.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yuri.T	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuri.T		18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Chihiro.S
	19:30 ~ 20:30 Waist Hazuki.H	19:30 ~ 20:30 Basic Chihiro.S				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hazuki.H		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Chihiro.S	19:30 ~ 20:30 Basic 未定
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Yuri.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chihiro.S				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuri.T		21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Waist Hazuki.H

👉：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 リコ八東大和

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/03 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24							
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							
Basic	Hip & Leg	Pre Basic		Waist	Beauty Conditioning		Back & Arm							
未定	moeko.t	Yuri.T		Hazuki.H	Chihiro.S		Hazuki.H							
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	Basic	Beauty Conditioning		Basic	Hip & Leg		Body Balance							
Hazuki.H	未定	Chihiro.S		Chihiro.S	Yuri.T		Yuri.T							
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30							
Basic	Back & Arm	Basic		Back & Arm			Pre Basic							
未定	Hazuki.H	Chihiro.S		Hazuki.H			Yuri.T							
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close						
	Basic	Hip & Leg							close					
	未定	Yuri.T												
17:30 ~ 18:30	Back & Arm													
Hazuki.H														
18:00 ~ 19:00	close	close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm									Body Balance	Waist	Back & Arm	Basic		
Hazuki.H			Yuri.T			Hazuki.H			Hazuki.H	Chihiro.S				
19:30 ~ 20:30			close			close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist									Back & Arm	Back & Arm	Waist	Beauty Conditioning		
未定									Hazuki.H	Hazuki.H	Hazuki.H	Chihiro.S		
21:00 ~ 22:00									close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm											Pilates Cardio	Basic	Beauty Conditioning	Basic
Hazuki.H					Yuri.T						未定	Chihiro.S	未定	

pilatesK リコ八東大和

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31								
土	日	月	火	水	木	金								
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30								
Basic	Hip & Leg		Basic	Basic		Basic								
未定	moeko.t		Chihiro.S	未定		未定								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00								
Pilates Cardio	Basic		Hip & Leg	Beauty Conditioning		Back & Arm								
Yuri.T	Chihiro.S		Yuri.T	Chihiro.S		Hazuki.H								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30							
Basic	Beauty Conditioning			Body Balance			Basic	Basic						
未定	Chihiro.S			Yuri.T			未定	未定						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close			close	close	close					
Hip & Leg	Back & Arm									Back & Arm	Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg	
Yuri.T	moeko.t									Hazuki.H	未定	Chihiro.S	Yuri.T	
close	close									close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
											Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Beauty Conditioning
											未定	Hazuki.H	Hazuki.H	Chihiro.S
21:00 ~ 22:00											21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist		Back & Arm			Basic						Waist			
Hazuki.H		未定			未定						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。