

pilatesK リコバ東大和		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/08 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08			
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			
Back&Arm	Basic		Waist	Basic		Back&Arm	Basic			
Hazuki.H	Minami.U		Hazuki.H	Riona.M		Hazuki.H	Minami.U			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic	Hip&Leg		Basic	Back&Arm		Pre Basic	Body Balance			
Riona.M	Yuri.T		Riona.M	Hazuki.H		Yuri.T	Yuri.T			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Beauty Conditioning	Basic		Back&Arm			Hip&Leg	Waist			
Chihiro.S	Minami.U		Hazuki.H			Yuri.T	Chihiro.S			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic	Pilates Cardio							Hip&Leg		
Minami.U	Yuri.T							Yuri.T		
close	close							close		
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		
Waist								Beauty Conditioning		
Chihiro.S								Chihiro.S		
close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
				Beauty Conditioning	Basic			Pilates Cardio	Basic	
				Chihiro.S	Minami.U			Yuri.T	Minami.U	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Basic	Waist	Beauty Conditioning	Back&Arm				
			Minami.U	Chihiro.S	Chihiro.S	Hazuki.H				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
			Waist	Basic	Waist	Basic				
Chihiro.S	Minami.U		Chihiro.S	Minami.U						

pilatesK リコバ東大和		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Basic	Body Balance		Basic	Back&Arm	Hip&Leg	
Chihiro.S		Riona.M	Yuri.T		Riona.M	Hazuki.H	Yuri.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Waist	Basic		Back&Arm	Pre Basic	Beauty Conditioning	
Minami.U		Hazuki.H	Minami.U		Hazuki.H	Yuri.T	Chihiro.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Beauty Conditioning		Basic			Basic	Beauty Conditioning	Basic	
Chihiro.S		Riona.M			Riona.M	Chihiro.S	Riona.M	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic		Back&Arm				Waist	Body Balance	
Minami.U		Hazuki.H				Chihiro.S	Yuri.T	
close		close				close	close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Basic				Back&Arm		
		Riona.M				Hazuki.H		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Back&Arm	Basic	Pilates Cardio		
				Hazuki.H	Minami.U	Yuri.T		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Basic	Hip&Leg	Basic		
				Riona.M	Yuri.T	Minami.U		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
				Waist	Pre Basic	Hip&Leg		
				Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/05 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back&Arm	Basic		Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Body Balance		
	Hazuki.H	Minami.U		Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Hip&Leg		Basic	Beauty Conditioning	Basic		
	Minami.U	Yuri.T		Riona.M	Chihiro.S	Riona.M		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist			Waist	Pre Basic	Hip&Leg		
	Hazuki.H			Chihiro.S	Yuri.T	Yuri.T		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist		Basic
						Chihiro.S		Riona.M
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
						Basic		
	Riona.M			close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Beauty Conditioning	Waist			Waist	Basic		
	Chihiro.S	Chihiro.S			Hazuki.H	Chihiro.S		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Back&Arm			Basic	Back&Arm		
	Riona.M	Hazuki.H		Minami.U	Hazuki.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Basic	Back&Arm	Waist					
Chihiro.S	Riona.M	Hazuki.H	Chihiro.S					

pilatesK リコバ東大和

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Basic	Pilates Cardio		Hip&Leg	Back&Arm	Basic		
Riona.M	Yuri.T		Misato	Hazuki.H	Riona.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back&Arm	Basic		Beauty Conditioning	Basic	Hip&Leg		
Amane	Minami.U		Yuri.T	Riona.M	Misato		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic			Basic	Hip&Leg	Basic		
Riona.M			Minami.U	Misato	Minami.U		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic		Back&Arm
					Minami.U		Hazuki.H
					close		close
					17:30 ~ 18:30		
					Hip&Leg		
Misato			close				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist		Basic		Basic	Back&Arm		
Hazuki.H		Minami.U		Riona.M	Hazuki.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Hip&Leg		Pre Basic			
Riona.M	Hazuki.H	Yuri.T	Yuri.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back&Arm	Basic	Body Balance	Waist				
Hazuki.H	Riona.M	Yuri.T	Hazuki.H				

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは体験可能レッスンとなります。
※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。