

pilatesK リコバ東大和		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/08 更新			
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Basic	Hip&Leg		Waist	Basic	Hip&Leg		Body Balance		
Riona.M	Yuri.T		Hazuki.H	Minami.U	misato.A		Yuri.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		
Waist	Beauty Conditioning		Basic	Back&Arm	Basic		Back&Arm		
Hazuki.H	Yuri.T		Riona.M	Hazuki.H	Minami.U		Yuri.T		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		
Back&Arm			Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Basic		
Hazuki.H			Hazuki.H	Riona.M	misato.A		Minami.U		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	
					Waist		Basic		
					Hazuki.H		Riona.M		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
Hip&Leg									
misato.A			close						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Basic				Waist	Pre Basic		Hip&Leg		Pilates Cardio
Minami.U				Hazuki.H	Yuri.T		misato.A		Yuri.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back&Arm	Basic	Body Balance		Basic	Basic				
Hazuki.H	Minami.U	Yuri.T		Riona.M	Riona.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Basic	Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg				
Minami.U	Hazuki.H	Minami.U	misato.A		misato.A				

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

・体験可能レッスン
・クラスの変更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ごキャンセルされる場合は、1 時間前迄にお願ひしております。
・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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/08 更新			
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Body Balance	Basic	jump to burn		Hip&Leg	Pilates Cardio			
	Yuri.T	Minami.U	Yuri.T		misato.A	Yuri.T			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Waist	Basic		Back&Arm	Waist			
	Minami.U	Hazuki.H	Riona.M		Hazuki.H	Hazuki.H			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
	Pre Basic	Basic	Body Balance		Basic	Beauty Conditioning			
	Yuri.T	Riona.M	Yuri.T		Riona.M	Yuri.T			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
		Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Basic			
		Hazuki.H	Riona.M		misato.A	Riona.M			
		close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30								
	Basic								
	Riona.M								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00			
Waist	Hip&Leg					Basic			
Hazuki.H	misato.A					Riona.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg	Basic					Hip&Leg			
misato.A	Riona.M					misato.A			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00			
Back&Arm	Hip&Leg					Basic			
Hazuki.H	misato.A					Riona.M			

pilatesK リコバ東大和			【 09/25 ~ 09/30 】	スケジュール	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist Hazuki.H	jump to burn Yuri.T	Basic Riona.M		Back&Arm Hazuki.H	Basic Riona.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning Yuri.T	Basic Riona.M	Hip&Leg misato.A		Basic Riona.M	Waist Hazuki.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back&Arm Hazuki.H	Beauty Conditioning Yuri.T	Basic Riona.M		Waist Hazuki.H	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Riona.M	16:30 ~ 17:30 Waist Hazuki.H			
	close	close			
	17:30 ~ 18:30				
	Body Balance Yuri.T				
	18:00 ~ 19:00 Basic Riona.M			close	
19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuri.T					
21:00 ~ 22:00 Basic Minami.U					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip&Leg misato.A	Basic Minami.U				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic Minami.U	Hip&Leg misato.A				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip&Leg misato.A	Basic Minami.U				

・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週間前迄にお申し立て下さい。
・レッスン開始時刻1時間前まで切つての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。

