

pilatesK リコバ東大和		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/15 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	misato.A		Hazuki.H	Minami.U	misato.A		Yuri.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		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		Hazuki.H	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Basic	
Riona.M			Hazuki.H	Riona.M	misato.A		Minami.U	
close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close
				Waist	Basic			
				Hazuki.H	Riona.M			
				close				
				17:30 ~ 18:30				
Hip&Leg								
misato.A								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	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		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Basic		
Minami.U		Misato	Minami.U	Yuri.T		misato.A	Riona.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic	Hip&Leg	Basic			Basic		
		Yuri.T	Misato	Minami.U			Riona.M		
		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			close		
			Back&Arm	Beauty Conditioning					
			Hazuki.H	Yuri.T					
		close	close	close			close		
									17:30 ~ 18:30
									Basic
		Minami.U	close	close			close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Waist	Basic			Beauty Conditioning	Back&Arm			
Minami.U	Hazuki.H	Riona.M			Yuri.T	Hazuki.H			
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			Pre Basic	Body Balance			
misato.A	Riona.M	misato.A			Yuri.T	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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/15 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 Body Balance Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Basic Minami.U	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuri.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg misato.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuri.T	close					
	12:00 ~ 13:00 Basic Minami.U	12:00 ~ 13:00 Waist Hazuki.H	12:00 ~ 13:00 Basic Minami.U		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Hazuki.H	12:00 ~ 13:00 Waist Hazuki.H						
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yuri.T	13:30 ~ 14:30 Basic Riona.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuri.T		13:30 ~ 14:30 Basic Riona.M	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Yuri.T						
	close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Hazuki.H	15:00 ~ 16:00 Basic Minami.U		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg misato.A	15:00 ~ 16:00 Basic Minami.U						
		close	close		close	close						
		17:30 ~ 18:30 Basic Riona.M										
		close										
	18:00 ~ 19:00 Waist Hazuki.H	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg misato.A						18:00 ~ 19:00 Basic Minami.U				
	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg misato.A	19:30 ~ 20:30 Basic Riona.M						19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Misato				
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Hazuki.H	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg misato.A						21:00 ~ 22:00 Basic Riona.M				
	close											
	close											
	close											
	close											
	close											
close												

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	jump to burn	Basic		Back & Arm	Basic
Hazuki.H	Yuri.T	Riona.M		Hazuki.H	Riona.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic	Waist
Yuri.T	Riona.M	misato.A		Riona.M	Hazuki.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Arm	Beauty Conditioning	Basic		Waist	
Hazuki.H	Yuri.T	Riona.M		Hazuki.H	
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	
	Basic	Waist			
	Riona.M	Hazuki.H			
	17:30 ~ 18:30	close			
Body Balance					
Yuri.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Basic	close	close	Hip & Leg	Basic	
Riona.M			misato.A	Minami.U	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn			Basic	Hip & Leg	
Yuri.T			Minami.U	misato.A	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic			Hip & Leg	Basic	
Minami.U			misato.A	Minami.U	

・休職可能レッスン
・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週間前迄にお願いいたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願いいたします。
※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。