

pilatesK リコバ東大和		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/10 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		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				18:00 ~ 19:00
Basic			Waist	Pre Basic	Hip&Leg		close		18:00 ~ 19:00
Minami.U			Hazuki.H	Yuri.T	misato.A		close		Pilates Cardio
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Yuri.T					
Back&Arm	Basic	Body Balance	Basic	19:30 ~ 20:30					
Hazuki.H	Minami.U	Yuri.T	Riona.M	Basic					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Riona.M					
Basic	Back&Arm	Basic	Hip&Leg	21:00 ~ 22:00					
Minami.U	Hazuki.H	Minami.U	misato.A	Hip&Leg					
					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	close					
		Basic						
		Minami.U						
		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	Yuri.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	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
・クラスの確保およびインストラクターは手動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		2026/09/10 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			
	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	16:30 ~ 17:30		close		
		Basic Riona.M	Waist Hazuki.H				
		close	close				
		17:30 ~ 18:30					
		Body Balance Yuri.T					
18:00 ~ 19:00		close					18:00 ~ 19:00
Basic Riona.M			Hip&Leg misato.A				Basic Minami.U
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
jump to burn Yuri.T			Basic Minami.U			Hip&Leg misato.A	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Basic Minami.U			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。

