

pilatesK リコバ東大和		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/18 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
	Hip&Leg	Pre Basic	Pilates Cardio		Basic	Back&Arm	
	Yuri.T	Riona.M	Yuri.T		Minami.U	Hazuki.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Back&Arm	Basic		Waist	Basic	
	Riona.M	Hazuki.H	Riona.M		Hazuki.H	Minami.U	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	jump to burn	Basic	Waist		Basic		
	Yuri.T	Minami.U	Hazuki.H		Minami.U		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Back&Arm				
		Hazuki.H	Hazuki.H				
		close					
	17:00 ~ 18:00						
	Basic						
Minami.U							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist	Basic		Body Balance	Basic	Back&Arm		
Hazuki.H	Minami.U		Yuri.T	Riona.M	Hazuki.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Beauty Conditioning		close	Basic	jump to burn	Basic	
Yuri.T	Yuri.T			Minami.U	Yuri.T	Riona.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Basic			Hip&Leg	Pre Basic	Waist	
Hazuki.H	Minami.U			Yuri.T	Riona.M	Hazuki.H	

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

・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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/16 更新		
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24			
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			
Basic	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg			
Minami.U	Yuri.T		Riona.M	Yuri.T		Minami.U	misato.A			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist	Basic		jump to burn	Basic		Back&Arm	Basic			
Hazuki.H	Minami.U		Yuri.T	Riona.M		Hazuki.H	Riona.M			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic	Back&Arm		Pre Basic			Basic	Hip&Leg			
Minami.U	Hazuki.H		Riona.M			Minami.U	misato.A			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back&Arm	Body Balance							Basic		
Hazuki.H	Yuri.T							Minami.U		
close	close							close		
17:00 ~ 18:00								17:00 ~ 18:00		
Beauty Conditioning								Pre Basic		
Hazuki.H								misato.A		
close				close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Beauty Conditioning		Basic	Body Balance	Pre Basic	
					Hazuki.H		Minami.U	Yuri.T	Riona.M	
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Basic		Back&Arm	Pre Basic	Waist			
			Minami.U		Hazuki.H	Riona.M	Hazuki.H			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Waist		Beauty Conditioning		Hip&Leg	Basic				
Hazuki.H	Hazuki.H		Yuri.T		Riona.M					

pilatesK リコバ東大和		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Waist	Basic		Pre Basic	Body Balance				
Minami.U		Hazuki.H	Riona.M		Riona.M	Yuri.T				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip&Leg		Beauty Conditioning	Back&Arm		Body Balance	Waist				
Yuri.T		Hazuki.H	Hazuki.H		Yuri.T	Hazuki.H				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Basic		Hip&Leg			Basic	Pre Basic				
Minami.U		Yuri.T			Riona.M	Riona.M				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
jump to burn							Back&Arm			
Yuri.T							Hazuki.H			
close							close	close	close	close
										17:00 ~ 18:00
										Basic
										Riona.M
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
	Pre Basic		Basic	Waist						Basic
	Riona.M		Minami.U	Hazuki.H						Minami.U
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Hip&Leg	Pre Basic	Basic	jump to burn						
	Yuri.T	Riona.M	Minami.U	Yuri.T						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic	Basic	Beauty Conditioning	Basic							
Yuri.T	Riona.M	Hazuki.H	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週間前迄にお申し立てください。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。