

| pilatesK リコバ東大和     |               | 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール |               |               |               |                     |               | 2026/10/14 更新 |
|---------------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|
| 11/01               | 11/02         | 11/03                    | 11/04         | 11/05         | 11/06         | 11/07               | 11/08         |               |
| 日                   | 月             | 火                        | 水             | 木             | 金             | 土                   | 日             |               |
| 10:30 ~ 11:30       | 定休日           | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 |               |
| Pilates Cardio      |               | Body Balance             | Basic         |               | jump to burn  | Hip&Leg             | Pilates Barre |               |
| Yuri.T              |               | Yuri.T                   | Mimami.U      |               | Yuri.T        | misato.A            | Riona.M       |               |
| 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               |               | Pre Basic                | Pilates Barre |               | Basic         | Beauty Conditioning | Basic         |               |
| Riona.M             |               | Riona.M                  | Riona.M       |               | Mimami.U      | Yuri.T              | Mimami.U      |               |
| 14:30 ~ 15:30       |               | 13:30 ~ 14:30            | close         |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30 |               |
| Beauty Conditioning |               | jump to burn             |               |               | Body Balance  | Hip&Leg             | Pre Basic     |               |
| Hazuki.H            |               | Yuri.T                   |               |               | Yuri.T        | misato.A            | Riona.M       |               |
| 16:30 ~ 17:30       |               | 15:00 ~ 16:00            |               |               | close         | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30 |               |
| Hip&Leg             |               | Basic                    |               |               |               | Pilates Cardio      | Basic         |               |
| Yuri.T              |               | Mimami.U                 |               |               |               | Yuri.T              | Mimami.U      |               |
| close               |               | close                    |               |               |               | close               | close         |               |
|                     |               | 17:30 ~ 18:30            |               |               |               | 17:30 ~ 18:30       |               |               |
|                     |               | Basic                    |               |               |               | Basic               |               |               |
|                     |               | Mimami.U                 |               |               |               | Riona.M             |               |               |
|                     | close         | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close         |                     |               |               |
|                     |               | Waist                    | Back&Arm      | Pilates Barre |               |                     |               |               |
|                     |               | Hazuki.H                 | Hazuki.H      | Riona.M       |               |                     |               |               |
|                     |               | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |                     |               |               |
|                     |               | Basic                    | Body Balance  | Waist         |               |                     |               |               |
|                     |               | Mimami.U                 | Yuri.T        | Hazuki.H      |               |                     |               |               |
| 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00 |               |               |                     |               |               |
| Back&Arm            | Waist         | Pre Basic                |               |               |               |                     |               |               |
| Hazuki.H            | Hazuki.H      | Riona.M                  |               |               |               |                     |               |               |

| pilatesK |               | リコバ東大和 |                     | 【 11/09 ~ 11/16 】 |       | スケジュール |                |       |                     |       |               |       |     |       |  |
|----------|---------------|--------|---------------------|-------------------|-------|--------|----------------|-------|---------------------|-------|---------------|-------|-----|-------|--|
| 11/09    |               | 11/10  |                     | 11/11             |       | 11/12  |                | 11/13 |                     | 11/14 |               | 11/15 |     | 11/16 |  |
| 月        |               | 火      |                     | 水                 |       | 木      |                | 金     |                     | 土     |               | 日     |     | 月     |  |
| 定休日      | 10:30 ~ 11:30 |        | 10:30 ~ 11:30       |                   | close |        | 10:30 ~ 11:30  |       | 10:30 ~ 11:30       |       | 10:30 ~ 11:30 |       | 定休日 |       |  |
|          | Basic         |        | Beauty Conditioning |                   |       |        | Pre Basic      |       | Basic               |       | Body Balance  |       |     |       |  |
|          | Mimami.U      |        | Hazuki.H            |                   |       |        | Riona.M        |       | Mimami.U            |       | Yuri.T        |       |     |       |  |
|          | 12:00 ~ 13:00 |        | 12:30 ~ 13:30       |                   |       |        | 12:00 ~ 13:00  |       | 12:00 ~ 13:00       |       | 12:30 ~ 13:30 |       |     |       |  |
|          | Waist         |        | Basic               |                   |       |        | Waist          |       | Back&Arm            |       | Basic         |       |     |       |  |
|          | Hazuki.H      |        | Mimami.U            |                   |       |        | Hazuki.H       |       | Hazuki.H            |       | Mimami.U      |       |     |       |  |
|          | 13:30 ~ 14:30 |        | 14:00 ~ 14:30       |                   |       |        | 13:30 ~ 14:30  |       | 13:30 ~ 14:30       |       | 14:30 ~ 15:30 |       |     |       |  |
|          | Basic         |        | お試し見学会              |                   |       |        | Pilates Barre  |       | Basic               |       | Hip&Leg       |       |     |       |  |
|          | Mimami.U      |        | Hazuki.H            |                   |       |        | Riona.M        |       | Mimami.U            |       | Yuri.T        |       |     |       |  |
|          | close         |        | close               |                   |       |        | close          |       | 15:00 ~ 16:00       |       | 16:30 ~ 17:30 |       |     |       |  |
|          |               |        |                     |                   |       |        |                |       | Waist               |       | Basic         |       |     |       |  |
|          |               |        |                     |                   |       |        |                |       | Hazuki.H            |       | Mimami.U      |       |     |       |  |
|          |               |        |                     |                   |       |        |                |       | 16:30 ~ 17:00       |       | close         |       |     |       |  |
|          |               |        |                     |                   |       |        |                |       | お試し見学会              |       |               |       |     |       |  |
|          |               |        |                     |                   |       |        |                |       | Yuri.T              |       |               |       |     |       |  |
|          | 17:30 ~ 18:30 |        |                     |                   |       |        |                |       |                     |       |               |       |     |       |  |
|          | jump to burn  |        | Yuri.T              |                   |       |        |                |       |                     |       |               |       |     |       |  |
|          | 18:00 ~ 19:00 |        | 18:00 ~ 19:00       |                   |       |        | 18:00 ~ 19:00  |       | 18:00 ~ 19:00       |       | close         |       |     |       |  |
|          | Pre Basic     |        | Basic               |                   |       |        | Pilates Cardio |       | Basic               |       |               |       |     |       |  |
|          | Riona.M       |        | Mimami.U            |                   |       |        | Yuri.T         |       | Mimami.U            |       |               |       |     |       |  |
|          | 19:30 ~ 20:30 |        | 19:30 ~ 20:30       |                   |       |        | 19:30 ~ 20:30  |       | 19:30 ~ 20:30       |       |               |       |     |       |  |
|          | Back&Arm      |        | Pilates Barre       |                   |       |        | Pre Basic      |       | Beauty Conditioning |       |               |       |     |       |  |
|          | Hazuki.H      |        | Riona.M             |                   |       |        | Riona.M        |       | Hazuki.H            |       |               |       |     |       |  |
|          | 21:00 ~ 22:00 |        | 21:00 ~ 22:00       |                   |       |        | 21:00 ~ 22:00  |       | 21:00 ~ 22:00       |       | 21:00 ~ 22:00 |       |     |       |  |
|          | Pilates Barre |        | Basic               |                   |       |        | Hip&Leg        |       | Basic               |       |               |       |     |       |  |
|          | Riona.M       |        | Riona.M             |                   |       |        | Yuri.T         |       | Mimami.U            |       |               |       |     |       |  |

・休職可能レッスン  
・クラスの曜項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 |                     | 【 11/17 ~ 11/24 】 |                     | スケジュール              |               | 2026/10/14 更新 |                |
|-----------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|
| 11/17           | 11/18               | 11/19             | 11/20               | 11/21               | 11/22         | 11/23         | 11/24          |
| 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 | 定休日           | 10:30 ~ 11:30  |
| Pilates Barre   | Beauty Conditioning |                   | Back&Arm            | Pilates Cardio      | Pre Basic     |               | Pilates Cardio |
| Riona.M         | Hazuki.H            |                   | Hazuki.H            | Yuri.T              | Riona.M       |               | Yuri.T         |
| 12:00 ~ 13:00   | 12:30 ~ 13:30       |                   | 12:00 ~ 13:00       | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00  |
| Hip&Leg         | Waist               |                   | jump to burn        | Pilates Barre       | Basic         |               | Basic          |
| Yuri.T          | Hazuki.H            |                   | Yuri.T              | Riona.M             | Mimami.U      |               | Mimami.U       |
| 13:30 ~ 14:30   | 14:00 ~ 14:30       |                   | 13:30 ~ 14:30       | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30  |
| Pre Basic       | お試し見学会              |                   | Beauty Conditioning | Back&Arm            | Pilates Barre |               | Hip&Leg        |
| Riona.M         | Riona.M             |                   | Hazuki.H            | Hazuki.H            | Riona.M       |               | Yuri.T         |
| close           | close               |                   | close               | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30 |               | close          |
|                 |                     |                   |                     | Beauty Conditioning | Basic         |               |                |
|                 |                     |                   |                     | Hazuki.H            | Mimami.U      |               |                |
|                 |                     |                   |                     | 16:30 ~ 17:00       | close         |               |                |
|                 |                     |                   |                     | お試し見学会              |               |               |                |
| 18:00 ~ 19:00   | 18:00 ~ 19:00       |                   | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 |               |                |
| Waist           | Basic               | Pre Basic         | Hip&Leg             | Pilates Barre       |               |               |                |
| Hazuki.H        | Mimami.U            | Riona.M           | misato.A            | Riona.M             |               |               |                |
| 19:30 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:30       | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30       | close               | 19:30 ~ 20:30 |               |                |
| Body Balance    | Pilates Barre       | Basic             | Pre Basic           |                     | Back&Arm      |               |                |
| Yuri.T          | Riona.M             | Mimami.U          | Riona.M             |                     | Yuri.T        |               |                |
| 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00       | 21:00 ~ 22:00 |               |                |
| Back&Arm        | Basic               | Pilates Barre     | Hip&Leg             | close               | Pre Basic     |               |                |
| Hazuki.H        | Mimami.U            | Riona.M           | misato.A            |                     | Riona.M       |               |                |

| pilatesK リコバ東大和 |               | 【 11/25 ~ 11/29 】 スケジュール |                     |               |       |
|-----------------|---------------|--------------------------|---------------------|---------------|-------|
| 11/25           | 11/26         | 11/27                    | 11/28               | 11/29         | 11/30 |
| 水               | 木             | 金                        | 土                   | 日             | 月     |
| 10:30 ~ 11:30   | close         | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 | 定休日   |
| jump to burn    |               | Body Balance             | Basic               | jump to burn  |       |
| Yuri.T          |               | Yuri.T                   | Mimami.U            | Yuri.T        |       |
| 12:30 ~ 13:30   |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00       | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Basic           |               | Pre Basic                | Waist               | Basic         |       |
| Riona.M         |               | Riona.M                  | Hazuki.H            | Mimami.U      |       |
| 14:00 ~ 14:30   |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30       | 14:30 ~ 15:30 |       |
| お試し見学会          |               | Hip&Leg                  | Beauty Conditioning | Body Balance  |       |
| Yuri.T          |               | Yuri.T                   | Hazuki.H            | Yuri.T        |       |
| close           |               | close                    | 15:00 ~ 16:00       | 16:30 ~ 17:30 |       |
|                 |               |                          | Basic               | Basic         |       |
|                 |               |                          | Mimami.U            | Mimami.U      |       |
|                 |               |                          | 16:30 ~ 17:00       | close         |       |
|                 |               |                          | お試し見学会              |               |       |
|                 |               |                          | Hazuki.H            |               |       |
| 17:30 ~ 18:30   | Basic         |                          |                     |               |       |
| Mimami.U        | close         |                          |                     |               |       |
| 18:00 ~ 19:00   |               | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00       |               |       |
| Back&Arm        |               | jump to burn             | Waist               |               |       |
| Hazuki.H        |               | Yuri.T                   | Hazuki.H            |               |       |
| 19:30 ~ 20:30   |               | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30       |               |       |
| Basic           |               | Waist                    | Pilates Barre       |               |       |
| Mimami.U        | Hazuki.H      | Riona.M                  |                     |               |       |
| 21:00 ~ 22:00   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00            |                     |               |       |
| Waist           | Body Balance  | Back&Arm                 |                     |               |       |
| Hazuki.H        | Yuri.T        | Hazuki.H                 |                     |               |       |

・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サイトをご覧ください。  
・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が必要です。  
・レッスン開始時刻1時間前迄まで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に1回に制限されます。