

# マシンピラティス体験のご案内

平素よりジェクサー新宿をご利用いただき誠にありがとうございます。  
12月より始まります、マシンピラティスレッスンの体験が可能となります。  
下記ご確認の上、ぜひお気軽にご参加ください。

**体験開始:** 12月9日(月)以降のクラスより参加可能

**参加方法:** 当日、直接フロントまでお越しいただきお声かけください。

**参加希望クラスに空きがございましたら体験可能となります。**

**料金:** 無料(女性専用) お一人様 1回まで

## 12月 マシンピラティス・スケジュール

	月	火	水	木	土	日
9:30				9:30~10:20		9:30~10:20
10:00			10:00~10:50	BASIC SAYAKA		BASIC CAORI
10:30			BASIC CAORI			
11:00				10:40~11:30		10:40~11:30
11:30			11:10~12:00	BASIC SAYAKA		BASIC CAORI
12:00			BASIC CAORI		11:30~12:20	
12:30					BASIC 長谷川由里恵	
13:00					12:40~13:30	
13:30	13:20~14:10			13:00~13:50	BASIC 長谷川由里恵	
14:00	BASIC 佐々木啓					
14:30				14:10~15:00		
15:00	14:30~15:20			BASIC 長谷川由里恵		
15:30	BASIC 佐々木啓					
19:00						
19:30	19:00~19:50					
20:00	BASIC Aya					
20:30						
21:00	20:10~21:00					
	BASIC Aya					

- ・各クラス定員 4 名、レッスン時間は 50 分となります。
- ・レッスン開始時間 10 分前に 3 階のピラティススタジオまでお越しください。
- ・参加にあたり靴下が必要となります。