

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩

2025.7～ マシンピラティス タイムスケジュール

2025.5.31現在

	月	火	水	木	金	土	日		
9:30	■ 各クラス定員4名 △すべて女性専用クラスとなります△							9:30	
10:00								10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	休館日							11:30	
12:00							11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	NEW 12:00～12:50 マシンピラティス BASIC 新名孝子	12:00
12:30									12:30
13:00					13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織		12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	NEW	13:00
13:30						NEW			13:30
14:00						13:45～14:35 マシンピラティス BASIC エミリー	13:50～14:40 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		14:00
14:30					14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織				14:30
15:00						NEW			15:00
15:30						14:55～15:45 マシンピラティス BASIC エミリー			15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30								NEW	17:30
18:00							18 : 00～18 : 50 マシンピラティス BASIC まい	17:30～18:20 マシンピラティス BASIC Yuki	18:00
18:30								NEW	18:30
19:00				19 : 00～19 : 50 マシンピラティス BASIC Yuki			19 : 10～20 : 00 マシンピラティス BASIC まい	18:40～19:30 マシンピラティス BASIC Yuki	19:00
19:30					NEW	19:30			
20:00					19:45～20:35 マシンピラティス BASIC Yuki	20:00			
20:30	20 : 10～21 : 00 マシンピラティス BASIC Yuki					20:30			
21:00						21:00			
21:30						21:30			