

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩

2025.8～ マシンピラティス タイムスケジュール

2025.6.30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△			NEW				9:30
10:00				9:50～10:40 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子			10:00	
10:30				NEW		10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		10:30
11:00				10:55～11:45 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子			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	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		13:00	
13:30							13:30	
14:00				14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織	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							14:30	
15:00					14:55～15:45 マシンピラティス BASIC エミリー		15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30					17:30～18:20 マシンピラティス BASIC Yuki	17:30		
18:00				18 : 00～18 : 50 マシンピラティス BASIC まい		18:00		
18:30						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						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		