

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩

マシンピラティスタイムスケジュール 2026.1～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	<div>■ 各クラス定員4名</div> <div>■ 女性専用 女性専用のクラスとなります。</div> <div>※印の無いクラスは女性専用クラスとなりますのでご注意ください</div>			女性専用				9:30
10:00				9:50～10:40 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子		女性専用		10:00
10:30				女性専用		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	<div>休館日</div>							11:30
12:00						11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	女性専用 12:00～12:50 マシンピラティス BASIC 新名孝子	12:00
12:30					女性専用 12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		12:30	
13:00				13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織	女性専用 13:45～14:35 マシンピラティス BASIC エミリー	女性専用 13:50～14:40 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		13:00
13:30				女性専用 14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織			13:10～14:00 マシンピラティス BASIC 新名孝子	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30					16:30			
17:00					17:00			
17:30					女性専用 17:30～18:20 マシンピラティス BASIC Yuki	17:30		
18:00				女性専用 18 : 00～18 : 50 マシンピラティス BASIC まい		18:00		
18:30						18:30		
19:00	女性専用 19 : 00～19 : 50 マシンピラティス BASIC Yuki				女性専用 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						女性専用 19:45～20:35 マシンピラティス BASIC Yuki	19:30	
20:00								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	