

# 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 2026.3~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								9:30
10:00	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>■ 各クラス定員4名</p> <p>■ <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 女性専用のクラスとなります。</p> </div>			<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 9:50~10:40 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子		<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 10:30~11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		10:00
10:30						<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 10:55~11:45 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子		
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00						<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 11:40~12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 12:00~12:50 マシンピラティス BASIC 新名孝子	12:00
12:30					<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 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					13:00
13:30					<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 13:50~14:40 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		13:10~14:00 マシンピラティス BASIC 新名孝子	13:30
14:00			<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 14:10~15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織					14:00
14:30				NEW 14:30~15:20 マシンピラティス BASIC yukiko				14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30						<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> NEW 17:45~18:35 マシンピラティス BASIC Yuki		17:30
18:00				<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 18:00~18:50 マシンピラティス BASIC まい				18:00
18:30						NEW 18:50~19:40 マシンピラティス BASIC Yuki		18:30
19:00	<span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">女性専用</span> 19:00~19:50 マシンピラティス BASIC Yuki			NEW 19:10~20:00 マシンピラティス BASIC まい				19:00
19:30								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

休館日