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　2026.6～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	■各クラス定員4名 ■ 女性専用　女性専用のクラスとなります。			女性専用 10:00～10:50 マシンピラティス BASIC シエ		女性専用 10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木　啓		9:30
10:00								10:00
10:30	NEW 11:10～12:00 マシンピラティス BASIC yuka							10:30
11:00								11:00
11:30						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	11:30
12:00	NEW 12:15～13:05 マシンピラティス BASIC yuka				女性専用 12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木　啓			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				13:10～14:00 マシンピラティス BASIC 新名　孝子	13:00
13:30	13:25～14:15 マシンピラティス BASIC 新名　孝子				女性専用 13:50～14:40 マシンピラティス BASIC 佐々木　啓			13:30
14:00			女性専用 14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田　早織					14:00
14:30				NEW 14:25～15:15 マシンピラティス BASIC yukiko				14:30
15:00								15:00
15:30		休館日						15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30						女性専用 17:45～18:35 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					18:50～19:40 マシンピラティス BASIC Yuki		19:00
19:30				19:10～20:00 マシンピラティス BASIC まい				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