

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 2026.7～

	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				9:30
10:00				10:00～10:50 マシンピラティス BASIC シエ		女性専用		10:00
10:30						10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓		10:30
11:00								
11:30	11:10～12:00 マシンピラティス BASIC yuka	休館日						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	12:15～13:05 マシンピラティス BASIC yuka			女性専用 NEW 12:30～13:20 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	NEW 13:30～14:20 マシンピラティス BASIC 新名 孝子		女性専用 14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田 早織		女性専用 NEW 13:40～14:30 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				14:25～15:15 マシンピラティス BASIC yukiko				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
18:00			女性専用 18:00～18:50 マシンピラティス BASIC まい			17:45～18:35 マシンピラティス BASIC Yuki		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			19:10～20:00 マシンピラティス BASIC まい		18:50～19:40 マシンピラティス BASIC Yuki		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