

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 2026.8〜 7/20改定

	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								11:00
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
12:30	12:15～13:05 マシンピラティス BASIC yuka				女性専用		12:00～12:50 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	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	13:30～14:20 マシンピラティス BASIC 新名 孝子				女性専用		13:10～14:00 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	13:30
14:00					14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田 早織			14:00
14:30				14:25～15:15 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								17:30
18:00				女性専用 NEW				18:00
18:30				18:00～18:50 マシンピラティス BASIC 二宮 光				18:30
19:00					NEW			19:00
19:30				19:10～20:00 マシンピラティス BASIC 二宮 光				19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30