

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 2026.10〜 9/1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。							9:30		
10:00				女性専用				10:00		
10:30				10:00～10:50 マシンピラティス BASIC シエ		女性専用		10:30		
11:00						10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓		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				12:30	
13:00					13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田 早織	12:30～13:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓			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		13:40～14:30 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					14:10～15:00 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					18:00		
18:30			18:00～18:50 マシンピラティス BASIC 二宮 光					18:30		
19:00								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		