

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 2026.11～ 10/1改

定										
	月	火	水	木	金	土	日			
9:30	<div>■ 各クラス定員4名</div> <div>■ 女性専用 女性専用のクラスとなります。</div>							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		女性専用 NEW 11:00		
11:30	11:10～12:00 マシンピラティス BASIC yuka	休館日					11:20～12:10 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	11:30		
12:00						11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓		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		
13:00					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		12:30～13:20 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	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		NEW	13:30	
14:00					女性専用	13:40～14:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓		13:40～14:30 マシンピラティス BASIC 吉永 怜史	14:00	
14:30					14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田 早織				14:30	
15:00						14:25～15:15 マシンピラティス BASIC yukiko			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			NEW				20:00			
20:30			20:10～21:00 マシンピラティス BASIC 佐々木 利輝				20:30			
21:00							21:00			
21:30							21:30			