

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 2025.11.26～

	月	火	水	木	金	土	日		
9:30	<div>■ 各クラス定員4名</div> <div>■ 男性参加可能 男性のご体験可能なクラスとなります。</div> <div>※印の無いクラスは女性専用クラスとなりますのでご注意ください</div>							9:30	
10:00				9:50～10:40 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子				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				10:55～11:45 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子				11:00	
11:30								男性参加可能	11:30
12:00	休館日					11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	12:00～12:50 マシンピラティス BASIC 新名孝子	12:00	
12:30								12:30	
13:00				男性参加可能	13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織		12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	男性参加可能	13:00
13:30								13:30	
14:00					13:45～14:35 マシンピラティス BASIC エミリー	13:50～14:40 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		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					14:55～15:45 マシンピラティス BASIC エミリー			15:00	
15:30								15:30	
16:00								16:00	
16:30								16:30	
17:00						17:00			
17:30						17:30			
18:00				18 : 00～18 : 50 マシンピラティス BASIC まい		17:30～18:20 マシンピラティス BASIC Yuki		18:00	
18:30						男性参加可能		18:30	
19:00	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		18:40～19:30 マシンピラティス BASIC Yuki		19:00	
19:30								19:30	
20:00	男性参加可能					19:45～20:35 マシンピラティス BASIC Yuki		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	