

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							9:30
10:00		■各クラス定員4名			9:50～10:40 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子		10:00
10:30		■男性参加可能 男性のご体験可能なクラスとなります。	※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				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						10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	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							12:30
13:00			■男性参加可能		12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		13:00
13:30			13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織				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			18:00
18:30							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			19:00
19:30						17:30～18:20 マシンピラティス BASIC Yuki	19:30
20:00	■男性参加可能					18:40～19:30 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					19:45～20:35 マシンピラティス BASIC Yuki	20:30
21:00							21:00
21:30							21:30

休
館
日