

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	■ 各クラス定員4名 ■ 男性OK 男性のご体験可能なクラスとなります。							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	休館日			10:55～11:45 マシンピラティス BASIC 久保木 裕子		男性OK		11:00	
11:30						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	11:30	
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00					男性OK	12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		男性OK	13:00
13:30					13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織			13:10～14:00 マシンピラティス BASIC 新名孝子	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						17:30～18:20 マシンピラティス BASIC Yuki	17:30		
18:00				18 : 00～18 : 50 マシンピラティス BASIC まい		男性OK	18:00		
18:30						18:40～19:30 マシンピラティス BASIC Yuki	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							19:30		
20:00	男性OK					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		