

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	<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								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					10:30～11:20 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		11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓	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			12:00～12:50 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		13:10～14:00 マシンピラティス BASIC 新名 孝子		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				14:00
14:30			14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田 早織	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