

# Machine Pilates

マシン ピラティス

初回体験  
レッスン ▶ 1,100円(税込)

・お一人様1回限り

## 男性も受講可能になりました!!

- ◎フィットネス会員・法人会員のみ体験可能(外部の体験不可)
- ◎一部クラスは女性専用クラスです。  
該当クラスには男性の方はご参加頂けません。

体験ご希望の方は、店舗受付またはお電話にてお問合せください。



ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩  
JR新小岩南口ビル 5階(受付) ☎0570-00-3535

JEXER  
FITNESS CLUB

| 受講回数   | マシンピラティス<br>オプション料金 |
|--------|---------------------|
| 月4回    | 8,800円(税込)          |
| 月8回    | 11,000円(税込)         |
| 追加レッスン | 1回 2,200円(税込)       |

※ご利用可能時間は、会員種別に定められた時間内となります。  
※翌月の繰り越しは出来かねます。

| 都度利用<br>(フィットネス・法人会員) | 1回 3,300円(税込) |
|-----------------------|---------------|
|-----------------------|---------------|

※都度利用はフィットネス・法人会員のみ可能(外部不可)  
※予約は当日のみ フロントまたはお電話にて承ります。  
ジェクサー・コンタクトセンター：0570-00-3535  
【法人会員の都度利用について】  
レッスン開始30分前入館・終了後1時間以内に退館  
上記以外の時間のご利用については別途施設利用料をお支払いください。

| ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩<br>マシンピラティスタイムスケジュール 2026.10～ 9/1改 |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                        | 月                                         | 火 | 水                                         | 木                                         | 金                                         | 土                                         | 日                                         |
| 9:30                                                   |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 10:00                                                  | ■各クラス定員4名<br>■女性専用 女性専用のクラスとなります。         |   |                                           | 10:00～10:50<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>新井 美子 |                                           | 10:30～11:20<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |                                           |
| 10:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 11:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 11:30                                                  | 11:10～12:00<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |   |                                           |                                           |                                           | 11:40～12:30<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |                                           |
| 12:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           | 12:00～12:50<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>新井 美子 |
| 12:30                                                  | 12:15～13:05<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |   |                                           | 12:30～13:20<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |                                           |                                           |                                           |
| 13:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           | 13:10～14:00<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>新井 美子 |
| 13:30                                                  | 13:30～14:20<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>新井 美子 |   | 13:00～13:50<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>新井 美子 |                                           | 13:40～14:30<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |                                           |                                           |
| 14:00                                                  |                                           |   | 14:10～15:00<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>新井 美子 | 14:25～15:15<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>佐々木 悠 |                                           |                                           |                                           |
| 14:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 15:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 15:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 16:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 16:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 17:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 17:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 18:00                                                  |                                           |   |                                           | 18:00～18:50<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>二宮 美  |                                           |                                           |                                           |
| 18:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 19:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 19:30                                                  |                                           |   |                                           | 19:10～20:00<br>マシンピラティス<br>BASIC<br>二宮 美  |                                           |                                           |                                           |
| 20:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 20:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 21:00                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |
| 21:30                                                  |                                           |   |                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |

- ★マシンピラティスご利用の際はフィットネス会員へのご入会が必要となります。
- ★フィットネス会員のオプションとしてご利用いただけます。
- ★男性のご利用も可能となります。(一部、女性専用クラスあり)

JEXER  
FITNESS CLUB