

ジェクサー・フィットネススタジオ  
マシンピラティス NEWoMan横浜店 2026.10

|       | 月曜日                                 | 火曜日                                  | 水曜日                                | 木曜日                                | 金曜日                                 | 土曜日                                | 日曜日                                   |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 8:00  |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     |                                    |                                       |
| 8:30  | 館内へのご入館は予約クラス開始の20分前から可能です          |                                      |                                    |                                    |                                     |                                    |                                       |
| 9:00  |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     | 8:30~9:00<br>BASIC<br>田中深雪         | 8:30~9:00<br>Conditioning<br>坂碧織      |
| 9:30  |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     |                                    |                                       |
| 10:00 |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     | 9:30~10:00<br>Lower Body<br>田中深雪   | 9:30~10:00<br>Upper Body<br>坂碧織       |
| 10:30 | 10:30~11:00<br>Lower Body<br>安積久美子  | 10:00~10:30<br>Upper Body<br>HIROE   |                                    | 10:00~10:30<br>BASIC<br>Gucco      | 10:00~10:30<br>BASIC<br>ERIKO       |                                    | 10:30~11:00<br>BASIC<br>坂碧織           |
| 11:00 |                                     |                                      | 10:30~11:00<br>BASIC<br>Ai         |                                    |                                     |                                    |                                       |
| 11:30 | 11:30~12:00<br>Upper Body<br>安積久美子  | 11:00~11:30<br>Conditioning<br>HIROE |                                    | 11:00~11:30<br>Lower Body<br>Gucco | 11:00~11:30<br>Lower Body<br>ERIKO  |                                    |                                       |
| 12:00 |                                     |                                      | 11:30~12:00<br>Lower Body<br>Ai    |                                    |                                     | 11:30~12:00<br>Upper Body<br>前野    |                                       |
| 12:30 |                                     | 12:00~12:30<br>BASIC<br>映像           |                                    | 12:00~12:30<br>BASIC<br>映像         |                                     |                                    |                                       |
| 13:00 |                                     |                                      |                                    |                                    | 13:00~13:30<br>BASIC<br>Ai          | 12:20~12:50<br>BASIC<br>前野         | 12:30~13:00<br>Upper Body<br>HINAKO   |
| 13:30 | 13:30~14:00<br>BASIC<br>Yukari      | 13:30~14:00<br>BASIC<br>坂碧織          |                                    | 14:00~14:30<br>Lower Body<br>麻央    |                                     | 13:10~13:40<br>Lower Body<br>前野    |                                       |
| 14:00 |                                     |                                      | New                                |                                    |                                     |                                    |                                       |
| 14:30 | 14:30~15:00<br>Upper Body<br>Yukari | 14:30~15:00<br>Lower Body<br>坂碧織     | 14:30~15:00<br>Upper Body<br>マドカ   |                                    |                                     | 14:30~15:00<br>Upper Body<br>坂碧織   | 14:30~15:00<br>Conditioning<br>HINAKO |
| 15:00 |                                     |                                      |                                    | 15:00~15:30<br>BASIC<br>麻央         | 15:00~15:30<br>Upper Body<br>Fumiyo |                                    |                                       |
| 15:30 |                                     | 15:30~16:00<br>BASIC<br>映像           | 15:30~16:00<br>Conditioning<br>マドカ |                                    |                                     | 15:30~16:00<br>BASIC<br>yoriko     | 15:30~16:00<br>Lower Body<br>HINAKO   |
| 16:00 |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     |                                    |                                       |
| 16:30 |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     | 16:30~17:00<br>Lower Body<br>荒井しのぶ | 16:30~17:00<br>BASIC<br>映像            |
| 17:00 |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     |                                    | New                                   |
| 17:30 |                                     |                                      |                                    |                                    | 17:30~18:00<br>BASIC<br>映像          | 17:30~18:00<br>BASIC<br>荒井しのぶ      | 17:30~18:00<br>BASIC<br>Ami           |
| 18:00 |                                     |                                      | 18:00~18:30<br>Upper Body<br>MIHO  | 18:00~18:30<br>BASIC<br>坂碧織        |                                     |                                    | New                                   |
| 18:30 | 18:20~18:50<br>Upper Body<br>shino  | 18:20~18:50<br>BASIC<br>HARUKA       |                                    |                                    | 18:20~18:50<br>BASIC<br>荒井しのぶ       | 18:30~19:00<br>BASIC<br>映像         | 18:30~19:00<br>BASIC<br>Ami           |
| 19:00 |                                     |                                      | 18:50~19:20<br>BASIC<br>MIHO       | 18:50~19:20<br>Lower Body<br>坂碧織   |                                     |                                    |                                       |
| 19:30 | 19:10~19:40<br>BASIC<br>shino       | 19:10~19:40<br>Lower Body<br>HARUKA  |                                    |                                    | 19:10~19:40<br>Lower Body<br>荒井しのぶ  |                                    |                                       |
| 20:00 |                                     |                                      | 19:40~20:10<br>BASIC<br>MIHO       | 19:40~20:10<br>Conditioning<br>坂碧織 |                                     |                                    |                                       |
| 20:30 |                                     |                                      |                                    |                                    |                                     |                                    |                                       |