

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 2026.8

|       | 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>Lower Body<br>田中深雪          | 8:30~9:00<br>BASIC<br>坂碧織             |
| 9:30  |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 10:00 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    | 9:30~10:00<br>BASIC<br>田中深雪              | 9:30~10:00<br>BASIC<br>坂碧織            |
| 10:30 | 10:30~11:00<br>Conditioning<br>安積久美子 | 10:00~10:30<br>BASIC<br>HIROE       | 10:30~11:00<br>Lower Body<br>Ai          | 10:00~10:30<br>BASIC<br>Gucco           | 10:00~10:30<br>Lower Body<br>ERIKO |                                          | 10:30~11:00<br>Lower Body<br>坂碧織      |
| 11:00 |                                      | 11:00~11:30<br>Upper Body<br>HIROE  |                                          | 11:00~11:30<br>Conditioning<br>Gucco    | 11:00~11:30<br>BASIC<br>ERIKO      | New<br>11:30~12:00<br>BASIC<br>前野        |                                       |
| 11:30 | 11:30~12:00<br>BASIC<br>安積久美子        |                                     | 11:30~12:00<br>BASIC<br>Ai               |                                         |                                    | New<br>12:20~12:50<br>Upper Body<br>前野   |                                       |
| 12:00 |                                      | 12:00~12:30<br>BASIC<br>映像          |                                          | 12:00~12:30<br>BASIC<br>映像              |                                    | New<br>13:10~13:40<br>Conditioning<br>前野 | 12:30~13:00<br>BASIC<br>HINAKO        |
| 12:30 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 13:00 |                                      |                                     |                                          |                                         | 13:00~13:30<br>Upper Body<br>Ai    |                                          |                                       |
| 13:30 | 13:30~14:00<br>BASIC<br>Yukari       | 13:30~14:00<br>Lower Body<br>坂碧織    | 13:30~14:00<br>BASIC<br>マドカ              |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 14:00 |                                      |                                     |                                          | 14:00~14:30<br>Conditioning<br>麻央       | 14:00~14:30<br>BASIC<br>映像         |                                          |                                       |
| 14:30 | 14:30~15:00<br>BASIC<br>Yukari       | 14:30~15:00<br>BASIC<br>坂碧織         |                                          |                                         |                                    | 14:30~15:00<br>BASIC<br>坂碧織              | 14:30~15:00<br>Upper Body<br>HINAKO   |
| 15:00 |                                      |                                     |                                          | 15:00~15:30<br>Lower Body<br>麻央         | 15:00~15:30<br>BASIC<br>Fumiyo     |                                          |                                       |
| 15:30 |                                      | 15:30~16:00<br>BASIC<br>映像          | 15:30~16:00<br>Upper Body<br>マドカ         |                                         |                                    | 15:30~16:00<br>Upper Body<br>yoriko      | 15:30~16:00<br>Conditioning<br>HINAKO |
| 16:00 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 16:30 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    | 16:30~17:00<br>BASIC<br>荒井しのぶ            | 16:30~17:00<br>BASIC<br>映像            |
| 17:00 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 17:30 |                                      |                                     | New<br>18:00~18:30<br>BASIC<br>MIHO      | New<br>18:00~18:30<br>Upper Body<br>坂碧織 | 17:30~18:00<br>BASIC<br>映像         | 17:30~18:00<br>Lower Body<br>荒井しのぶ       | 17:45~18:15<br>Upper Body<br>佐宗美鈴     |
| 18:00 |                                      |                                     | New<br>18:50~19:20<br>Lower Body<br>MIHO | New<br>18:50~19:20<br>BASIC<br>坂碧織      | 18:20~18:50<br>Upper Body<br>荒井しのぶ | 18:30~19:00<br>BASIC<br>映像               | 18:35~19:05<br>BASIC<br>佐宗美鈴          |
| 18:30 | 18:20~18:50<br>BASIC<br>shino        | 18:20~18:50<br>Upper Body<br>HARUKA |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 19:00 |                                      | 19:10~19:40<br>BASIC<br>HARUKA      |                                          |                                         | 19:10~19:40<br>BASIC<br>荒井しのぶ      |                                          |                                       |
| 19:30 | 19:10~19:40<br>Lower Body<br>shino   |                                     | New<br>19:40~20:10<br>Upper Body<br>MIHO | New<br>19:40~20:10<br>Lower Body<br>坂碧織 |                                    |                                          |                                       |
| 20:00 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |
| 20:30 |                                      |                                     |                                          |                                         |                                    |                                          |                                       |