

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩

2025.5～ マシンピラティス タイムスケジュール

2025.3.31現在

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30		■ 各クラス定員4名 △すべて女性専用クラスとなります△						9:30
10:00								10:00
10:30						NEW 10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木啓		10:30
11:00							11:00～11:50 マシンピラティス BASIC	11:00
11:30						NEW 11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓	まい	11:30
12:00								12:00
12:30					12:40～13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木啓			12:30
13:00			13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織					13:00
13:30								13:30
14:00				14:00～14:50 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		休館日						15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00				15:10～16:00 マシンピラティス BASIC エミリー			17 : 00～17 : 50 マシンピラティス BASIC まい	17:00
17:30								17:30
18:00				18 : 00～18 : 50 マシンピラティス BASIC まい		17:50～18:40 マシンピラティス BASIC Yuki		18:00
18:30								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 : 50 マシンピラティス BASIC Yuki		19:00
19:30								19:30
20:00	20 : 10～21 : 00 マシンピラティス BASIC Yuki					20 : 10～21 : 00 マシンピラティス BASIC Yuki		20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30