

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 2026.9～ 7/20改定

	月	火	水	木	金	土	日		
9:30	■ 各クラス定員4名 ■ 女性専用 女性専用のクラスとなります。			女性専用				9:30	
10:00				10:00～10:50 マシンピラティス BASIC シエ		女性専用		10:00	
10:30						10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓		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						11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓	女性専用	12:00～12:50 マシンピラティス BASIC 新名 孝子	12:00
12:30	12:15～13:05 マシンピラティス BASIC yuka				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			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		