

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 2026.11

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