

















2026.2 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:30-12:40  岡本	10:00-11:10  田中	11:15-12:25  岡本	11:00-12:10  二反田	10:30-11:40  玉本		9:50-11:00  岡本
	14:10-15:20  富田		14:00-15:10  二反田	14:00-15:10  富田	13:30-14:40  富田	11:20-12:30  岡本
19:00-20:10  岡本	19:00-20:10  富田		19:30-20:40  二反田	19:30-20:40  岡本		15:30-16:40  二反田

◇iccaマシンピラティスについて◇

- ◆icca会員専用 ◆女性専用 ◆場所 2F iccaマシンピラティススタジオ
- ◆事前予約制 ◆定員5名 ◆入場 15分前から可能
- ◆担当者 男性IR 女性IR ◆持ち物 靴下（滑り止め付）

◆クラス内容



BASIC（基礎習得）



CORE&HIP
（基礎＋体幹強化と引き締め）

※マイページからご予約ください

