

2026.3 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

