

# 2026.3 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:40~11:50  前田		10:40~11:50  鶴田	11:00~12:10  安達	休館日	10:20~11:30  鶴田	10:20~11:30  鶴田
15:00~16:10  安達	14:30~15:40  風間		14:00~15:10  風間		13:30~14:40  風間	
18:30~19:40  風間	19:30~20:40  風間	19:00~20:10  前田			15:30~16:40  鶴田	15:30~16:40  鶴田

## ◇ iccaマシンピラティスについて ◇

◆ icca会員専用 ◆ 女性専用

◆ 事前予約制 ◆ 定員5名

◆ クラス内容



BASIC (基礎習得)



CORE&HIP  
(基礎 + 体幹強化と引き締め)

◆ 場所..... iccaマシンピラティススタジオ (8階ジム奥)

◆ 予約・キャンセル..... 前日23:59まで

◆ 入場開始..... レッスン開始15分前~

◆ 次月プログラム予約開始... 毎月22日0:00~

マイページより予約をお取りください

◆ 参加繰越..... 利用回数の翌月繰越は出来かねます

◆ 持ち物..... 靴下 (滑り止め付)

※担当者、時間、内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。