















# 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	<h1>休館日</h1>	10:20~11:30  鶴田	10:20~11:30  鶴田
15:00~16:10  安達	14:30~15:40  安達		14:00~15:10  鶴田		13:30~14:40  安達	
18:30~19:40  前田	19:30~20:40  鶴田	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。