

# 2026.4 icca program schedule

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

## ◇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

