

# イオンモール広島祇園店 icca program schedule

| Mon.                                                                                                             | Tue.                                                                                                             | Wed.                                                                                                           | Thu.                                                                                                                | Fri.                                                                                                               | Sat.                                                                                                             | Sun.                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10:30-11:40</p>  <p>田中</p>   | <p>10:00-11:10</p>  <p>田中</p>   | <p>10:00-11:10</p>  <p>田中</p> | <p>11:00-12:10</p>  <p>二反田</p>   | <p>10:30-11:40</p>  <p>田中</p>   |                                                                                                                  | <p>9:50-11:00</p>  <p>岡本</p>   |
|                                                                                                                  | <p>11:30-12:40</p>  <p>玉本</p>   | <p>11:30-12:40</p>  <p>岡本</p> |                                                                                                                     | <p>12:00-13:10</p>  <p>田中</p>   | <p>13:30-14:40</p>  <p>富田</p> | <p>11:20-12:30</p>  <p>岡本</p>  |
|                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                     | <p>14:00-15:10</p>  <p>富田</p>   | <p>16:00-17:10</p>  <p>岡本</p> | <p>15:30-16:40</p>  <p>二反田</p> |
| <p>19:15-20:25</p>  <p>岡本</p> | <p>19:00-20:10</p>  <p>富田</p> |                                                                                                                | <p>19:30-20:40</p>  <p>二反田</p> | <p>19:30-20:40</p>  <p>岡本</p> |                                                                                                                  |                                                                                                                   |

## ◇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



更新月

2026年9月

※変更があればお知らせいたします。