

2026年6月



ICCA スタジオ

PILATES

★OPEN★



ICCA produced by GUNZE SPORTS

平日実施時間
リニューアル

2026.5 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00~11:10 ICCA BASIC 中島	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:00~11:10 ICCA BASIC 中島	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:30~11:40 ICCA BASIC 福田	11:00~12:10 ICCA BASIC 中島
11:30~12:40 ICCA BASIC 中島	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田	11:30~12:40 ICCA BASIC 中島	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田		13:30~14:40 ICCA BASIC 中島
	20:00~21:10 ICCA BASIC 矢次	19:30~20:40 ICCA BASIC 中島		20:00~21:10 ICCA BASIC 矢次	16:30~17:40 ICCA BASIC 中島	16:30~17:40 ICCA BASIC 中島

ICCA produced by GUNZE SPORTS

2026.6 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00~11:10 ICCA BASIC 中島	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:00~11:10 ICCA BASIC 中島	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:30~11:40 ICCA BASIC 福田	11:00~12:10 ICCA BASIC 中島
11:30~12:40 ICCA BASIC 中島	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田	11:30~12:40 ICCA BASIC 中島	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田		13:30~14:40 ICCA BASIC 中島
	20:00~21:10 ICCA BASIC 矢次	19:30~20:40 ICCA BASIC 中島		20:00~21:10 ICCA BASIC 矢次	16:30~17:40 ICCA BASIC 中島	16:30~17:40 ICCA BASIC 中島

◇担当スタッフ◇



福田 中島 矢次

◇iccamマシンピラティスについて◇

- ◆ icca会員専用
 - ◆ 事前予約制
 - ◆ クラス内容
 - ◆ BASIC (基礎習得)
 - ◆ 実施場所
 - iccamエリア実施
 - Bスタジオ実施
 - ◆ 女性専用
 - ◆ 定員5名
 - ◆ 予約・キャンセル……………レッスン開始30分前まで
 - ◆ 入場開始……………レッスン開始10分前～
 - ◆ 次月プログラム予約開始……………毎月21日0:00～
 - ◆ 参加繰越……………利用回数の翌月繰越はできません
 - ◆ 持ち物……………靴下 (滑り止め付)・飲み物・タオル
- ※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。

前月より変更あり