

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>10:30~11:40</p>  <p>井上</p>	<p>休館日</p>	<p>11:40~12:50</p>  <p>藤本※男性IR</p>	<p>10:30~11:40</p>  <p>井上</p>	<p>10:20~11:30</p>  <p>田中</p>		
<p>14:30~15:40</p>  <p>井上</p>		<p>13:10~14:20</p>  <p>鈴木</p>	<p>14:30~15:40</p>  <p>井上</p>	<p>13:30~14:40</p>  <p>鈴木</p>		<p>13:50~15:00</p>  <p>田中</p>
<p>16:00~17:10</p>  <p>山口※男性IR</p>		<p>20:05~21:15</p>  <p>藤本※男性IR</p>	<p>18:50~20:00</p>  <p>山口※男性IR</p>		<p>15:30~16:40</p>  <p>田中</p>	
<p>19:50~21:00</p>  <p>藤本※男性IR</p>						

 前月（2月）から追加  
 前月（2月）から変更あり

◇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..... 健都スタジオ
  - ◆ 予約・キャンセル..... レッスン開始3時間前まで
  - ◆ 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25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。



LINE登録いただくと  
お得な情報のお知らせや  
マイページの利用が便利。