

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10 : 40～11 : 50 ベーシック (CORE&HIP)			11 : 00～12 : 10 ベーシック	休 館 日	10 : 20～11 : 30 ベーシック	10 : 20～11 : 30 ベーシック (CORE & HIP)
15 : 00～16 : 10 ベーシック	14 : 30～15 : 40 ベーシック (CORE & HIP)	13 : 40～14 : 50 ベーシック	14 : 00～15 : 10 ベーシック		13 : 30～14 : 40 ベーシック	
18 : 30～19 : 40 ベーシック	19 : 30～20 : 40 ベーシック	19 : 00～20 : 10 ベーシック (CORE & HIP)			15 : 30～16 : 40 ベーシック (CORE & HIP)	10/19～開講 15 : 30～16 : 40 ベーシック
☆ベーシック マシンピラティスを基本からスタートしたい方におすすめ。 ☆ベーシック(CORE & HIP) 基本動作を習得し、より体幹強化や引き締めを狙いたい方におすすめ。					※担当者や時間を変更する場合がございます。 予めご了承ください。 レギュラーレッスン icca会員様対象 ○定員5名 ○マイページから予約をお取りください	