













Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40  寺坪	11:30~12:40  高島	13:45~14:55  横内	10:30~11:40  高島	12:00~13:10  高島	14:45~15:55  寺坪	12:00~13:10  居鶴
19:15~20:25  近藤	18:00~19:10  金森	18:30~19:40  金森	13:30~14:40  横内			15:30~16:40  近藤

◇iccamashinpilates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)

- ◆ 場所……………iccamashinpilatesサブスタジオ
- ◆ 予約・キャンセル……………前日19:00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8日
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。