













Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40  寺坪	11:30~12:40  高島	12:45-13:55  横内	10:30~11:40  高島	12:00~13:10  高島	12:30-13:40 <b>6/20のみ 実施</b> 寺坪	12:00~13:10  居鶴
19:15~20:25  近藤	18:00~19:10  金森	19:00-20:10  金森	13:30~14:40  横内		14:45-15:55  寺坪	14:30-15:40  近藤

## ◇iccaマシンピラティスについて◇

休館日・・・毎月10日・20日・月末日













- ◆ 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・・・・・・・・・・・・iccaサブスタジオ
- ◆ 予約・キャンセル・・・・・・・・レッスン開始3時間前
- ◆ 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  
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。

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40  寺坪	11:30~12:40  高島	12:45-13:55  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	18:10~19:10  金森	19:00-20:10  金森	13:30~14:40  横内			14:00-15:10  第1.3居鶴・第2.4近藤

休館日・・・毎月10日・20日・月末日

### ◇icqaマシンピラティスについて◇

- ◆ icqa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……………icqaサブスタジオ
- ◆ 予約・キャンセル……………レッスン開始3時間前
- ◆ 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

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。