

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

◇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……………iccasabustajio
- ◆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。

休館日…毎月10日・20日・月末日

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  居鶴

◇iccamashinpilatesについて◇

休館日・・・毎月10日・20日・月末日
 8月13日・14日・15日は夏季特別休館日

- ◆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。