

2026.3 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:30~12:40 中島		11:30~12:40 福田	11:00~12:10 中島	10:00~11:10 福田	10:30~11:40 福田	11:15~12:25 中島
14:00~15:10 中島	14:00~15:10 福田	14:15~15:25 中島	14:00~15:10 中島		13:30~14:40 中島	13:30~14:40 中島
	20:00~21:10 矢次	19:30~20:40 中島		20:00~21:10 矢次	16:30~17:40 中島	16:30~17:40 中島

◇担当スタッフ◇



福田



中島



矢次

◇iccaマシンピラティスについて◇

- ◆ icca会員専用
- ◆ 事前予約制
- ◆ クラス内容
 BASIC (基礎習得)

- ◆ 実施場所
iccaエリア実施
Bスタジオ実施

- ◆ 女性専用
- ◆ 定員5名

前月より変更あり

- ◆ 場所……………iccaマシンピラティススタジオ (8階ジム奥)
 - ◆ 予約・キャンセル……………前日23:59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22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。