

平日実施時間  
リニューアル

# 2026.4 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00~11:10 中島	11:30~12:40 福田	10:00~11:10 福田	10:00~11:10 中島	10:00~11:10 福田	10:30~11:40 福田	11:15~12:25 中島
11:30~12:40 中島	14:00~15:10 福田	11:30~12:40 福田	11:30~12:40 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



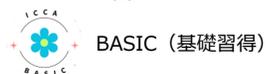
中島



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



### ◆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

- ◆ 予約・キャンセル……………レッスン開始30分前まで
- ◆ 入場開始……………レッスン開始10分前～
- ◆ 次月プログラム予約開始…毎月21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できかねます
- ◆ 持ち物……………靴下（滑り止め付）・飲み物・タオル

※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。