

平日実施時間
リニューアル

2026.5 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00~11:10 ICCA BASIC 中島	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:00~11:10 ICCA BASIC 中島	10:00~11:10 ICCA BASIC 福田	10:30~11:40 ICCA BASIC 福田	11:00~12:10 ICCA BASIC 中島
11:30~12:40 ICCA BASIC 中島	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田	11:30~12:40 ICCA BASIC 中島	11:30~12:40 ICCA BASIC 福田		13:30~14:40 ICCA BASIC 中島
	20:00~21:10 ICCA BASIC 矢次	19:30~20:40 ICCA BASIC 中島		20:00~21:10 ICCA BASIC 矢次	16:30~17:40 ICCA BASIC 中島	16:30~17:40 ICCA BASIC 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
 - ICCA 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
- ◆ 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。

前月より変更あり