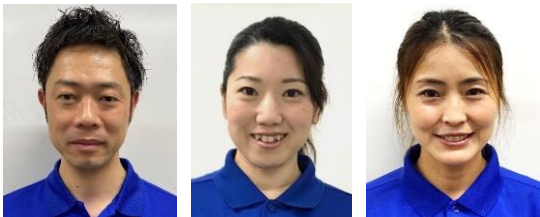


平日実施時間  
リニューアル

# 2026.5 icca program schedule

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