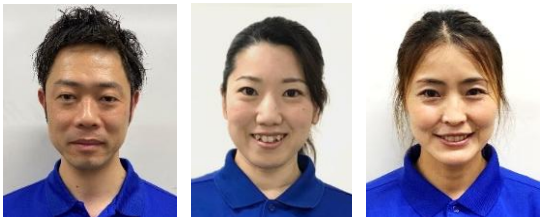


2026.6 icca program schedule

| 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 | 14:15~15:25 ICCA BASIC 中島 | 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