

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	11:00~12:10  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	14:15~15:25  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
- ◆ 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