

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00～11:10  中島	10:00～11:10  福田(男性インストラクター)	10:00～11:10  福田(男性インストラクター)	10:00～11:10  中島	10:00～11:10  福田(男性インストラクター)	10:30～11:40  福田(男性インストラクター)	11:00～12:10  中島
11:30～12:40  中島	11:30～12:40  福田(男性インストラクター)	11:30～12:40  福田(男性インストラクター)	11:30～12:40  中島	11:30～12:40  福田(男性インストラクター)	14:15～15:25  中島	13:30～14:40  中島
	20:00～21:10  矢次	19:30～20:40  矢次		20:00～21:10  矢次	16:30～17:40  中島	16:30～17:40  中島

◇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スタジオ

◆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。