

2026 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00~12:10  中島	11:00~12:10  杉原	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)	9:15~10:15  中島
14:00~15:10  中島	14:00~15:10  杉原	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	11:00~12:10  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	13:30~14:40  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)



CORE&HIP

(基礎 + 体幹強化と引き締め)

◆実施場所

iccaスタジオ

前月より変更あり

◆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ません

◆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。

祝日プログラム

11/3(火)祝

10:00~11:10



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)

11/23(月)祝

11:30~12:40



中島