

Studio & Pool Program Schedule

※レッスン内容は変更する場合がございます。

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10：30～11：15 ラテンエアロ 和山	10：30～11：15 ヨガ&ピラティス 和田野	10：15～10：45 ボクシング フィットネス 津江	10：15～11：15 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	休館日	10：30～11：00 OXIGENO 風間	10：30～11：15 かんたんDANCE 齋藤
11：30～12：30 健美操 MARI	11：30～12：15 ピラティス 和田野	11：00～12：00 ☆プレミアム☆ オリジナルステップ (有料) 東山	11：30～12：15 リラックスヨガ 本永		11：15～12：00 U BOUND 風間	11：30～12：15 DANCE 齋藤
12：45～13：15 フラ ベーシック 織川	12：45～13：15 RADICAL POWER 瀬際	12：15～13：00 オリジナルムーブ 東山	12：30～13：15 ディスコワールド 高田		12：15～13：00 ZUMBA 高田	12：30～13：00 RADICAL POWER 鶴田
13：30～14：30 カピオレファ フラスクール (有料) 織川	13：30～14：00 UBOUND 瀬際	13：15～14：15 バレエ 松下	13：30～14：15 1・3週 X55 2・4週 UBOUND 兵頭		13：15～13：45 週替わり プログラム スタッフ	13：15～14：00 OXOGENO 鶴田
14：45～15：30 MEGADNZ 【8日・22日】 前田	14：15～15：00 オリジナルムーブ easy 森	14：30～15：15 ZUMBA GOLD 和田野	14：30～15：15 FIGHT DO 兵頭		14：00～15：00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	15：15～16：00 FIGHT DO 寺澤
全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください		15：30～16：15 美shisei 和田野			15：15～16：00 リラックスヨガ 本永	16：15～17：00 X55 寺澤
18：45～19：30 RADICAL POWER 川添	18：30～19：15 DANCE 齋藤	18：30～19：15 オリジナルステップ 和山	18：30～19：15 ZUMBA 片岡		【プログラム定員】 マットクラス・・・27名 マット不使用クラス・・・27名 ステップ台・バーベルクラス・・・17名 トランポリン使用クラス・・・25名 スイムレッスン・・・10名	
19：45～20：30 FIGHT DO 川添	19：30～20：15 オリジナルムーブ 濱崎	19：30～20：15 ラテンエアロ 和山	19：30～20：15 マナフラ 片岡		赤⇒変更部分・追加部分	
20：45～21：30 UBOUND 風間	20：30～21：15 オリジナルステップ 濱崎	20：30～21：15 和山ヨガ 和山	20：30～21：15 MEGADANZ 渋谷		【プログラム参加手順】 ★あらかじめ予約が必要です。 ★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。 ★入場は予約順になります。 ★毎月22日より次月の予約を取ることができます。 ★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。 【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。 ★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。	
プール						
10：30～11：15 スイムレッスン (定員10名) 安達	13：30～14：05 35min.歩 (定員20名) 安達	10：30～11：15 スイムレッスン (定員10名) 安達	13：30～14：15 バタフライ・平泳ぎ (中上級) (定員10名) 林	【泳法プライベートレッスン】 泳法プライベートレッスンは、 お一人様お一つのご予約とさせていただきます。 何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。		
11:25～12:00 35min燃 (定員20名) 安達	14：15～15：00 スイムレッスン(初級) (定員10名) 谷口	13：30～14：00 バタフライ・平泳ぎ (初級) 林	14：15～14：45 泳法プライベートレッスン 3,850円 林			
14:00～14:30 アクアダンス 【1日・15日】 定員20名 前田	15：00～15：30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	14：15～14：45 クロール・背泳ぎ (中上級) 林	19：30～20：15 スイムレッスン (定員10名) 大西			
	15：30～16：00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	14：45～15：15 泳法プライベートレッスン 3,850円 林				

休館日

赤⇒変更部分・追加部分

【プログラム参加手順】

★あらかじめ予約が必要です。
★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。
★入場は予約順になります。
★毎月22日より次月の予約を取ることができます。
★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。
【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。
★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。

【泳法プライベートレッスン】
泳法プライベートレッスンは、
お一人様お一つのご予約とさせていただきます。
何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

2025年12月度

VR Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	休 館 日	10:15~11:00  Gritter's STUDIO Amazighi Class	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 シニアフィットネス			10:35~11:05 FIGHT DO
11:00~11:30 FIGHT DO	11:00~11:30 RADICAL ステップ	11:00~11:45 コンディショニング ストレッチ 津江	11:00~11:30 FIGHT DO		11:15~11:45 ラテンダンス	11:20~11:50 X55
11:45~12:15 RADICAL エアロ	11:40~12:10 MEGA DANZ	12:15~13:00 ヨガ	11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 RADICAL エアロ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	松下	12:30~13:15 KIMAX 兵頭		12:35~12:50 HYPER C (腹筋)	12:45~13:15 MEGA DANZ
13:15~13:45 RADICAL ステップ	13:00~13:15 HYPER C(腹筋&臀部)	13:15~13:45 MEGA DANZ	13:30~14:00 RADICAL ステップ		13:15~13:45 TOP RIDE	13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部)
14:00~14:30 OXIGENO	13:30~14:00 X55	14:00~14:30 FIGHT DO	14:30~15:15 エアリアルヨガ 高橋		14:00~14:45 KIMAX 鶴田	14:00~14:30 RADICAL ステップ
14:45~15:30  Gritter's STUDIO Amazighi Class	14:15~14:45 TOP RIDE	14:45~15:00 シニアフィットネス	15:30~15:45 HYPER C (腹筋)		15:00~15:30 X55	14:45~15:15 TOP RIDE
	15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンバケア スタッフ			15:45~16:15 FIGHT DO	15:30~16:00 ラテンダンス
	15:45~16:00 ストレッチ	15:25~15:40 100歳まで元気に動く 体づくり スタッフ	16:00~16:30 MEGA DANZ		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ			16:45~17:15 OXIGENO		17:15~17:30 ストレッチ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 OXIGENO	17:30~17:45 RADICAL ONE			17:15~17:30 ストレッチ
17:30~17:45 RADICAL ヨガ	17:30~17:45 OXIGENO	17:30~17:45 HYPER C (臀部)			全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください プログラム会員のみ参加可能	
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:00~18:30 RADICAL ONE	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:30 FIGHT DO			
19:00~19:45  Gritter's STUDIO Amazighi Class	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:00~19:30 ハンモックEX 風間		【VRスタジオ定員】 マット使用クラス ・・・10名 ステップ使用クラス ・・・5名 KIMAX ・・・10名 TOP RIDE ・・・10名 ハンモックEX ・・・8名 エアリアルヨガ ・・・5名 道具不使用クラス ・・・10名	
20:00~20:30 ハンモックEX 風間	20:15~20:45 X55	19:45~20:30  Gritter's STUDIO Amazighi Class	20:15~20:45 RADICAL エアロ			
21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	20:45~21:15 MEGADANZ	21:00~21:15 インターバルトレーニング		【VRスタジオ利用方法】 ★VRプログラムは自由参加です。 ご予約は必要ございません。 ※インストラクター指導プログラムは要予約 ★VRプログラムは途中の入退場が可能です。 ★VRプログラム中の出入口は空けたままとなります。 ★グループでの占有利用はお断りいたします。 譲り合ってご参加ください。 ★空き時間の自由利用はできません。	
21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ			

2025.12 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:40~11:50  前田			11:00~12:10  安達	休館日	10:20~11:30  鶴田	10:20~11:30  鶴田
15:00~16:10  安達	14:30~15:40  風間	13:40~14:50  前田	14:00~15:10  風間		13:30~14:40  風間	
18:30~19:40  風間	19:30~20:40  風間	19:00~20:10  前田			15:30~16:40  鶴田	15:30~16:40  鶴田

◇iccaマシンピラティスについて◇

◆icca会員専用 ◆女性専用

◆事前予約制 ◆定員5名

◆クラス内容



BASIC (基礎習得)



CORE&HIP
(基礎+体幹強化と引き締め)

◆場所……………iccaマシンピラティススタジオ (8階ジム奥)

◆予約・キャンセル……………前日23:59まで

◆入場開始……………レッスン開始15分前～

◆次月プログラム予約開始…毎月22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出来かねます

◆持ち物……………靴下 (滑り止め付)

※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。