

2026年1月度

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		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 前田
13:30~14:30 カビオレファ 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 UBOUND 兵頭		13:15~13:45 週替わり プログラム スタッフ	13:15~14:00 OXIGENO 鶴田
14:45~15:30 MEGADNZ [5日・19日] 前田	14:15~15:00 オリジナルムーブ easy 森	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和野	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 ■ プログラム会員のみ参加可能 ■ 全会員参加可能(有料)		15:30~16:15 美shisei 和野			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			
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			
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 前田			
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 クロール・背泳ぎ (中上級) (定員10名) 林			
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 クロール・背泳ぎ (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 [12日・26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 バタフライ・平泳ぎ (中上級) 林	14:45~15:15 泳法プライベートレッスン 3,850円 林			
	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口			19:30~20:15 スイムレッスン (定員10名) 大西		

休館日

【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

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。

2026年1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		10:15~11:00  Gritter's STUDIO <small>アーバンジム</small>	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		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	14:00~14:30 RADICAL ステップ
14:45~15:30  Gritter's STUDIO <small>アーバンジム</small>	14:15~14:45 TOP RIDE	14:45~15:00 シニアフィットネス			14:00~14:45 TOP RIDE	
	15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンパケア	15:30~15:45 HYPER C(腹筋)		15:00~15:30 X55	15:30~16:00 ラテンダンス
		スタッフ			15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ		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	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 OXIGENO	16:45~17:15 OXIGENO		17:15~17:30 ストレッチ	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)	17:30~17:45 RADICAL ONE			
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:00~18:30 RADICAL ONE	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	19:00~19:15 15min トレーニング			
19:00~19:45  Gritter's STUDIO <small>アーバンジム</small>	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:20~20:05  Gritter's STUDIO <small>アーバンジム</small>			
20:00~20:30 ハンモックEX 風間	20:15~20:45 X55	19:45~20:30  Gritter's STUDIO <small>アーバンジム</small>	20:20~20:50 FIGHT DO			
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			
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			

休館日

■ 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

【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

【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。

2026.1 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:40~11:50  前田			11:00~12:10  安達		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	19:50~21:00  風間		15:30~16:40  鶴田	15:30~16:40  鶴田

休館日

◇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。