

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスン内容・担当者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		10:30~10:45 みんなでラジオ体操 スタッフ	NEW 10:40~11:00 はじめてヨガ 太陽礼拝 前田
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		11:00~11:45 骨盤エクササイズ 高田	NEW 11:15~12:00 はじめてエアロ 大東
NEW 12:45~13:15 はじめて フラダンス 織川	12:45~13:30 MEGADANZ 前田	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	12:15~13:00 FIGHT DO 前田
13:30~14:30 カピオレフア フラスクール (有料) 織川	13:45~14:30 オリジナルムーブ easy 森	13:15~14:15 バレエ 松下	13:30~14:15 FIGHT DO 前田		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 X55 川添	14:45~15:30 OXIGENO 鶴田	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:45~15:15 RADICAL POWER 前田		14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	14:15~15:00 RADICAL POWER 前田
<p>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</p> <p>プログラム会員のみ参加可能</p> <p>全会員参加可能(有料)</p>		15:30~16:15 美shisei 和田野		休館日	15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	NEW 15:15~16:00 SALSATION® amy
19:15~20:00 RADICAL POWER 川添	18:30~19:15 MEGADANZ 前田	18:30~19:15 オリジナルステップ 和山	18:30~19:15 ZUMBA 片岡			16:15~17:00 ピラティス amy
20:15~21:00 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			
	20:30~21:15 オリジナルステップ 濱崎	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	NEW 20:30~21:15 SALSATION® Masashi			
プール						
10:30~11:15 スイムレッスン 安達	10:30~11:00 腰痛・膝痛予防運動 前田	10:30~11:15 スイムレッスン 安達	13:30~14:15 スイムレッスン(中上級) 奇数月:クロール・背泳ぎ 偶数月:バタフライ・平泳ぎ 林			
11:25~12:00 35min燃 安達	14:15~15:00 スイムレッスン(初級) 谷口	13:30~14:00 スイムレッスン(初級) 奇数月:クロール・背泳ぎ 偶数月:バタフライ・平泳ぎ 林	14:20~14:50 泳法プライベートレッスン (有料) 林			
13:00~13:30 アクアダンス 前田	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン (有料) 谷口	14:15~14:45 スイムレッスン(中上級) 奇数月:バタフライ・平泳ぎ 偶数月:クロール・背泳ぎ 林	19:30~20:15 スイムレッスン 大西			
	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン (有料) 谷口	14:50~15:20 泳法プライベートレッスン (有料) 林				

スイムレッスンの定員を増やしました!

**【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  
 プールプログラム  
 スイムレッスン・・・13名  
 水中運動・・・20名















**【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。

**赤⇒変更部分・追加部分**  
**【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。

# 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		10:15~10:30 ストレッチ	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 RADICAL ステップ	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	↑5/6はプレミアムプログラムに変更 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	12:30~13:00 X55		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	13:45~14:30 KIMAX 鶴田	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	14:00~14:15 ストレッチ
		14:45~15:00 シニアフィットネス		休館日		14:30~15:00 TOP RIDE
	15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンパケア スタッフ	15:30~15:45 HYPER C (腹筋)		15:00~15:30 X55	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			15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ			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	17:30~18:00 MEGA DANZ	17:30~17:45 HYPER C (臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>■ 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</p> <p>■ プログラム会員のみ参加可能</p> </div>	
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:15~18:30 HYPER C (臀部)	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:15 HYPER C(腹筋&臀部)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【VRスタジオ定員】</p> <p>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</p> </div>	
18:45~19:15 MEGA DANZ	18:45~19:15 KIMAX 鶴田		18:30~19:00 FIGHT DO		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【VRスタジオ利用方法】</p> <p>★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。</p> </div>	
19:30~19:45 HYPER C(腹筋&臀部)	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:15~19:45 MEGADANZ			
20:00~20:30 OXIGENO	20:15~20:45 X55	20:00~20:30 FIGHT DO	20:20~20:50 OXIGENO			
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			

# Program Schedule


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