

2026年9月度

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 ラデンエアロ 和山	10:30~11:15 ヨガ&ピラティス 和田野	10:15~11:00 コンディショニング ストレッチ 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	10:30~10:45 みんなでラジオ体操 スタッフ	10:30~11:00 はじめてエアロ 大東
11:30~12:30 健美操 MARI	11:30~12:15 ピラティス 和田野	11:10~12:10 ☆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	11:15~12:00 オリジナルムーブ 大東
12:45~13:15 はじめて フラダンス 織川	12:45~13:30 MEGADANZ 前田	12:20~13:05 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 カピオレファ 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		NEW 13:15~13:35 ストレッチポール 定員:10名 スタッフ	13:15~14:00 OXIGENO 鶴田
14:45~15:30 X55 川添	14:45~15:15 RADICAL POWER 鶴田	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:30~15:15 ボディメイキング 大東		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
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 和田野		15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	15:15~16:00 SALSATION® amy	
	18:45~19:30 オリジナルムーブ 国分	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
19:15~20:00 RADICAL POWER 川添	19:45~20:30 SALSATION® Demoクラス Masashi	19:30~20:15 ラデンエアロ 和山	19:30~20:15 マナフラ 片岡			
20:15~21:00 FIGHT DO 川添	20:45~21:30 ピラティス amy	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	20:30~21:15 オリジナルムーブ 大東			
★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	11:00~11:45 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			
11:25~12:00 35min燃 安達	14:15~15:00 スイムレッスン(初級) 谷口	13:00~13:45 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 吉田	11:50~12:20 泳法プライベートレッスン (有料) 林			
	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン (有料)					
	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン (有料) 谷口					
			19:30~20:15 スイムレッスン 大西			

【プログラム定員】

スタジオプログラム

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。

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	10：15～10：30 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	11：15～11：45 ボクシング フィットネス 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	↑4週目は プレミアムプログラム ストアーズより申込 ください	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	12：15～13：00 ヨガ 松下	12：30～12：45 セルフリンパケア スタッフ		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	12：45～13：00 100歳まで元気に動く カラダづくり スタッフ		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	13：30～14：00 RADICAL ステップ		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	14：30～15：15 エアリアルヨガ 高橋		15：00～15：30 X55	15：30～16：00 ラテンダンス
	15：00～15：30 MEGA DANZ	15：10～15：30 みんなでラジオ体操 スタッフ	15：30～15：45 HYPER C（腹筋）		15：45～16：15 FIGHT DO	16：15～16：30 RADICAL ヨガ
	15：45～16：00 ストレッチ		16：00～16：30 MEGA DANZ		16：30～17：00 MEGA DANZ	16：45～17：00 HYPER C(腹筋)
16：00～16：30 MEGADANZ			16：45～17：15 OXIGENO		17:15～17:30 ストレッチ	17：15～17：30 ストレッチ
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		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	
17：30～17：45 RADICAL ヨガ	17：30～18：00 MEGA DANZ	17：30～17：45 HYPER C（臀部）	18:00～18:15 HYPER C(腹筋&臀部)			
18：00～18：30 RADICAL ステップ	18：15～18：30 HYPER C（臀部）	18：00～18：30 RADICAL ヨガ	18：30～19：00 FIGHT DO		【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	
18：45～19：15 MEGA DANZ	18：45～19：15 KIMAX 鶴田		19：15～19：45 MEGADANZ			
19:30～19:45 HYPER C(腹筋&臀部)	19：30～20：00 RADICAL ヨガ	19：00～19：30 TOP RIDE	20：20～20：50 OXIGENO		【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。	
20：00～20：30 OXIGENO	20：15～20：45 X55	20：00～20：30 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	21：00～21：15 インターバルトレーニング	20：45～21：15 MEGADANZ	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

※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。

◇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)