

2025.12月 icca タイムスケジュール

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:30-12:40 icca PILATES 坂本		11:30-12:40 icca PILATES 大塚※男性IR	11:30-12:40 icca PILATES 伊藤	11:30-12:40 icca PILATES 後藤	11:30-12:40 icca PILATES 坂本	13:00-14:10 icca PILATES 伊藤
14:30-15:40 icca PILATES 後藤	13:00-14:10 icca PILATES 清水	13:30-14:40 icca PILATES 後藤	14:30-15:40 icca PILATES 伊藤	13:30-14:40 icca PILATES 伊藤	13:00-14:10 icca PILATES 大塚※男性IR	14:30-15:40 icca PILATES 清水
19:30-20:40 icca PILATES 大塚※男性IR	20:30-21:40 icca PILATES 大塚※男性IR				19:00-20:10 icca PILATES 清水	



◊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…ベーシック（基礎習得）
※男性インストラクターも担当いたします。

- ◆場所……………iccaマシンピラティススタジオ（2階エントランス奥）
 - ◆予約・キャンセル…………レッスン開始直前まで
 - ◆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～※変更がある際はお知らせします
 - ◆参加繰越……………利用回数の翌月繰越しは出来かねます
 - ◆持ち物……………靴下（滑り止め付）・タオル・飲み物
- ※担当者が変更となる場合がございます。予めご了承くださいませ。**

おとな女性の、ケアするピラティス