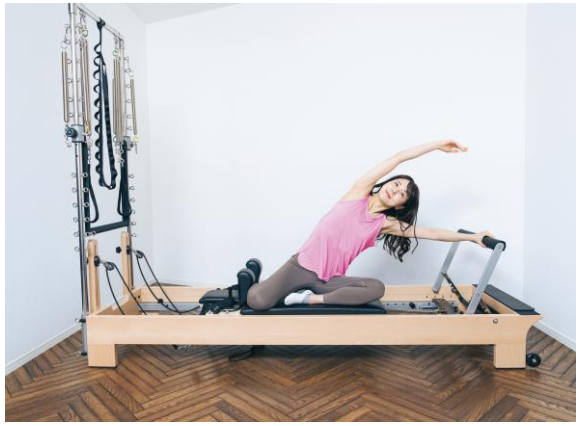
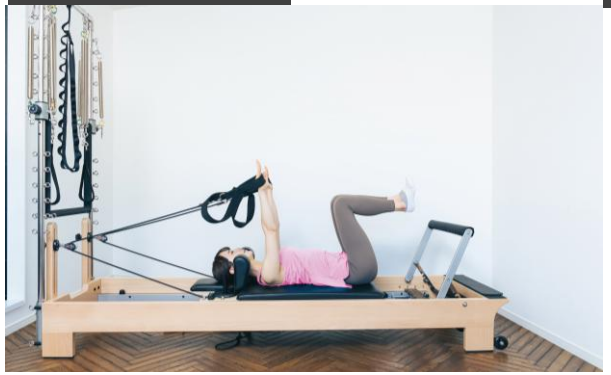
icca PILATES produced by GUNZE SPORTS

2026.3 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
10:20-11:30 icca PILATES	9:30-10:40 icca PILATES	12:30-13:40 icca PILATES	11:25-12:35 icca PILATES	11:30-12:40 icca PILATES
	10:50-12:00 icca PILATES	14:00-15:10 icca PILATES	15:15-16:25 icca PILATES	
18:10-19:20 icca PILATES		18:30-19:40 icca PILATES		18:20-19:30 icca PILATES





◇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

すべてベーシッククラスとなります。

前月からの変更があるプログラム

◆場所・・・・・・・・・・・・・・・・・・Bスタジオ
◆予約・キャンセル・・・・・・・・・プログラム当日10時まで
◆予約保有可能数・・・・・・・・1人2枠
◆入場開始・・・・・・・・・・・・・・プログラム開始15分前～
◆次月プログラム予約開始・・・毎月25日0:00～
◆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）