













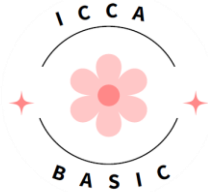

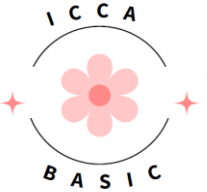



# 2026.6 icca program schedule

| Mon.   | Tue.   | Wed.   | Thu.   | Fri.   | Sat.   | Sun.   |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 10:20-11:30<br>                                   | 10:20-11:30<br> | 10:20-11:30<br>   | 10:20-11:30<br> | 10:20-11:30<br>   | 10:20-11:30<br>   | 14:00-15:10<br> |
| 12:30-13:40<br>                                   | 12:20-13:30<br> | 12:30-13:40<br>   | 15:15-16:25<br> | 15:15-16:25<br>   |   |  |
| <p><b>NEWカテゴリースタート</b></p> <p><b>CORE &amp; HIP</b></p> <p><b>コア &amp; ヒップ</b></p> <p>お腹やお尻の気になる部位に集中したエクササイズによるひきしめなどが期待できます。</p> |  |  |  |  |  |  |
| 18:20-19:30<br>                                 |               | 18:30-19:40<br> |               | 19:15-20:25<br> | <p><b>iccaマシンピラティスについて</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆icca会員・女性専用</li> <li>◆事前予約制</li> <li>◆定員5名</li> <li>◆予約・キャンセル<br/>プログラム当日10時まで</li> <li>◆予約保有可能数<br/>1人2枠</li> <li>◆入場開始<br/>プログラム開始15分前～</li> <li>◆次月プログラム予約開始<br/>毎月25日0:00～</li> <li>◆参加繰越<br/>利用回数の翌月繰越は出来かねます</li> <li>◆持ち物<br/>靴下（滑り止め付）</li> </ul> |  |
|  |  |  |  |  |  |  |