












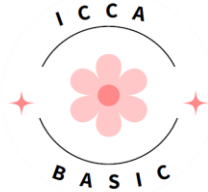

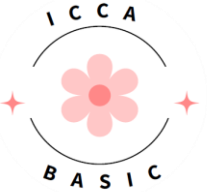



2026.7 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:20-11:30 	10:20-11:30 	10:20-11:30 	10:20-11:30 	10:20-11:30 	10:20-11:30 	14:00-15:10 
12:30-13:40 	12:20-13:30 	12:30-13:40 	15:15-16:25 			
18:20-19:30 		18:30-19:40 		19:15-20:25 		

前月からの変更があるプログラム

iccaマシンピラティスについて

- ◆ icca会員・女性専用
- ◆ 事前予約制
- ◆ 定員5名
- ◆ 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）