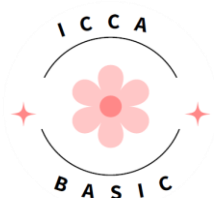


# 2026.10 icca program schedule

| 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> |                 |                                                                                                    | 16:30-17:40<br> |

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）