icca PILATES produced by GUNZE SPORTS

2026.12icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:20-11:30 BASIC	10:20-11:30 BASIC	10:20-11:30 CORE&HIP	10:20-11:30 BASIC	10:20-11:30 BASIC	10:20-11:30 BASIC	14:00-15:10 BASIC
12:30-13:40 BASIC	12:20-13:30 CORE&HIP	12:30-13:40 BASIC	15:15-16:25 CORE&HIP			16:30-17:40 CORE&HIP
18:20-19:30 CORE&HIP	BASIC	18:30-19:40 BASIC	BASIC	19:15-20:25 BASIC		

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）