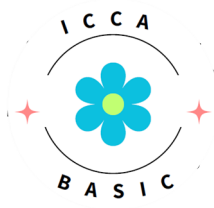


Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40  井上	休館日		10:30~11:40  井上	10:20~11:30  田中		
			ようこそグンゼスポーツのiccaへ！ まずはスタートの2月はベーシッククラスと一緒に マシンピラティスに慣れていきましょう！			
14:30~15:40  藤本※男性IR		13:10~14:20  鈴木	14:30~15:40  山口※男性IR	13:30~14:40  鈴木		14:00~15:10  田中

おとな女性の、ケアするピラティス



グンゼスポーツ吹田健都

◇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



BASIC（基礎習得）



CORE&HIP
（基礎＋体幹強化と引き締め）

- ◆場所…………… 健都スタジオ
 - ◆予約・キャンセル…………… レッスン開始3時間前まで
 - ◆入場開始…………… レッスン開始15分前～
 - ◆次月プログラム予約開始… 毎月25日0:00～
マイページより予約をお取りください
 - ◆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）
- ※担当者、時間、内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。