

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40 井上	休館日	11:40~12:50 藤本※男性IR	10:30~11:40 井上	10:20~11:30 田中		
14:30~15:40 井上		13:10~14:20 鈴木	14:30~15:40 井上	13:30~14:40 鈴木		13:50~15:00 田中
16:00~17:10 山口※男性IR		20:05~21:15 藤本※男性IR	18:50~20:00 山口※男性IR		15:30~16:40 田中	
19:50~21:00 藤本※男性IR						

■ 前月（2月）から追加

□ 前月（2月）から変更あり

◇ 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。



LINE登録いただくと
お得な情報のお知らせや
マイページの利用が便利。