

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>10:30~11:40</p>  <p>井上</p>	<p>休館日</p>	<p>11:40~12:50</p> <p>2月18日のみ</p>  <p>藤本※男性IR</p>	<p>10:30~11:40</p>  <p>井上</p>	<p>10:20~11:30</p>  <p>田中</p>		
<p>14:30~15:40</p>  <p>藤本※男性IR</p>		<p>13:10~14:20</p>  <p>鈴木</p>	<p>14:30~15:40</p>  <p>山口※男性IR</p>	<p>13:30~14:40</p>  <p>鈴木</p>		<p>14:00~15:10</p>  <p>田中</p>
<p>16:00~17:10</p>  <p>山口※男性IR</p>		<p>15:30~16:40</p>  <p>田中</p>				

大変ご好評につきレッスン数増枠！

■の枠が増枠分となります。

対象期間 2026年2月16日（月）～28日（土）

おとな女性の、ケアするピラティス



Gunze Sports Iwata Kenbu

◇iccca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。