


Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40 ICCA BASIC 井上	休館日	11:40~12:50 ICCA BASIC 藤本※男性IR	10:30~11:40 ICCA BASIC 井上	10:20~11:30 ICCA BASIC 田中	□ 前月（4月）から変更あり	
14:30~15:40 ICCA CORE&HIP 井上		13:10~14:20 ICCA BASIC 鈴木	14:30~15:40 ICCA BASIC 井上	13:30~14:40 ICCA CORE&HIP 鈴木		13:50~15:00 ICCA BASIC 田中
16:00~17:10 ICCA CORE&HIP 山口※男性IR		20:05~21:15 ICCA CORE&HIP 藤本※男性IR	18:50~20:00 ICCA BASIC 山口※男性IR			15:30~16:40 ICCA BASIC 田中
18:50~20:00 ICCA BASIC 山口※男性IR						

◇ 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。