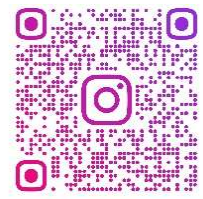


Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:40  井上	休館日	11:30~12:40  朝本	10:20~11:30  井上	10:20~11:30  朝本	13:20~14:30  CORE&HIP 田中	 ICCA_PILATES_GUNZESPORTS icca Instagram
14:30~15:40  CORE&HIP 井上		12:55~14:05  鈴木	11:45~12:55  CORE&HIP 井上	13:20~14:30  CORE&HIP 鈴木	14:50~16:00  田中	13:50~15:00  CORE&HIP 田中
16:00~17:10  CORE&HIP 鈴木		14:20~15:30  CORE&HIP 鈴木	14:40~15:50  井上	◆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。		
18:50~20:00  藤本※男性IR		20:05~21:15  CORE&HIP 藤本※男性IR	18:50~20:00  CORE&HIP 田中			

☐ 前月（10月）から変更あり

- ◆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）



吹田健都店LINE