

# 2025.8 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>11:00-12:10</p>  <p>上本</p>	<p>11:00-12:10</p>  <p>中西※男性IR</p>	<p>11:30-12:40</p>  <p>大井</p>	<p>10:30-11:40</p>  <p>中井</p>	<p>11:00-12:10</p>  <p>鶴田or風間</p>	<p>10:30-11:40</p>  <p>中西※男性IR</p>	<p>10:30-11:40</p>  <p>中西※男性IR</p>
<p>13:30-14:40</p>  <p>上本</p>	<p>13:00-14:10</p>  <p>中井</p>	<p>14:00-15:10</p>  <p>中西※男性IR</p>	<p>15:00-16:10</p>  <p>大井</p>	<p>13:00-14:10</p>  <p>鶴田or風間</p>	<p>13:15-14:25</p>  <p>上本</p>	<p>13:00-14:10</p>  <p>中西※男性IR</p>
<p>18:00-19:10</p>  <p>濱川</p>	<p>20:00-21:10</p>  <p>片山</p>	<p>21:00-22:10</p>  <p>中西※男性IR</p>	<p>18:00-19:10</p>  <p>大井</p>	<p>19:30-20:40</p>  <p>中西※男性IR</p>	<div> <p>【金曜日11:00・13:00開始担当者】</p> <p>1日 中西      8日 鶴田</p> <p>22日 風間    29日 鶴田</p> <p>※8/15特プロとなります。</p> </div>	

## ◇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…ベーシック（基礎習得）  
※男性インストラクターも担当いたします。

- ◆場所……………iccaマシンピラティススタジオ（1階ロビー奥）
- ◆予約・キャンセル……………レッスン開始3時間前まで
- ◆予約保有可能数……………1人2枠
- ◆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23日0:00～
- ◆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）

おとな女性の、ケアするピラティス

