

2025.8 icca program schedule

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

◊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

