



produced by
GUNZE SPORTS

2025.12 icca program schedule

| Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. | Sun. | | |
|--|---|--|---|--|---|--|--|--|
| 10:20-11:30  鶴田 | 11:15-12:25  徳丸 | 11:30-12:40  片山 | 10:30-11:40  中井 | 11:00-12:10  風間or前田 | 10:30-11:40  中西※男性IR | 10:30-11:40  片山 | | |
| 13:15-14:25  片山 | 13:00-14:10  中井 | 14:00-15:10  徳丸 | 15:00-16:10  鶴田 | 13:00-14:10  風間or前田 | 13:15-14:25  中西※男性IR | 13:00-14:10  片山 | | |
| 18:00-19:10  濱川 | 18:30-19:40  片山 | 21:00-22:10  中西※男性IR | 18:00-19:10  鶴田 | 19:00-20:10  片山 | 【金曜日担当者】 5日・19日⇒風間 12日・26日⇒前田 | | | |
| 20:00-21:10  片山 | <p>◆iccaマシンピラティスについて◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆icca会員専用 ◆女性専用 ◆事前予約制 ◆定員5名 ◆クラス内容 <table border="0"> <tr> <td> BASIC (基礎習得)</td> <td> CORE&HIP (基礎+体幹強化と引き締め)</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ◆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（月8回プラン:3枠まで） ◆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） | | | | | |  BASIC (基礎習得) |  CORE&HIP (基礎+体幹強化と引き締め) |
|  BASIC (基礎習得) |  CORE&HIP (基礎+体幹強化と引き締め) | | | | | | | |