


















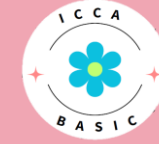


2025.12 icca program schedule

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	
						14:30-15:40  片山


◇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……………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)