



produced by
GUNZE SPORTS

2026.1 icca program schedule

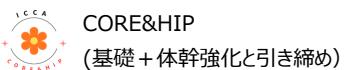
Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:20-11:30  鶴田	11:15-12:25  徳丸	10:20-11:30  徳丸	10:30-11:40  中井	11:00-12:10  風間or前田	10:30-11:40  中西※男性IR	10:30-11:40  片山
13:15-14:25  片山	13:30-14:40  中井	11:50-13:00  片山	15:00-16:10  鶴田	13:00-14:10  風間or前田	13:15-14:25  中西※男性IR	13:00-14:10  片山
18:00-19:10  濱川	18:30-19:40  片山	14:00-15:10  徳丸	18:00-19:10  鶴田	19:00-20:10  片山	【金曜日担当者】 9日・23日⇒風間 16日・30日⇒前田	
20:00-21:10  片山	21:00-22:10  中西※男性IR					

◆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
- ◆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～
- ◆参加継越……………利用回数の翌月継越は出来かねます
- ◆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)