























2026.1 icca program schedule

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

◇ iccaマシンピラティスについて ◇

- ◆ icca会員専用 ◆ 女性専用 ◆ 場所……………iccaマシンピラティススタジオ（1階ロビー奥）
- ◆ 事前予約制 ◆ 定員5名 ◆ 予約・キャンセル……………レッスン開始3時間前まで
- ◆ クラス内容 ◆ 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）