





















2026.7 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30-11:40  片山	11:15-12:25  徳丸	10:20-11:30  徳丸	10:30-11:40  中井	10:20-11:30  徳丸	10:30-11:40  中西※男性IR	10:30-11:40  片山
14:15-15:25  片山	13:30-14:40  中井	11:50-13:00  片山	14:00-15:10  徳丸	13:30-14:40  片山	13:15-14:25  中西※男性IR	13:00-14:10  片山
18:50-20:00  片山	18:50-20:00  片山			20:50-22:00  片山		14:30-15:40  片山
	20:15-21:25  片山	20:30-21:40  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 ◆ 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）