

# 2025.12 icca program schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	
10:40~11:50  前田			11:00~12:10  安達		10:20~11:30  鶴田	10:20~11:30  鶴田	
15:00~16:10  安達	14:30~15:40  風間	13:40~14:50  前田	14:00~15:10  風間	<b>休館日</b>		13:30~14:40  風間	15:30~16:40  鶴田
18:30~19:40  風間	19:30~20:40  風間	19:00~20:10  前田				15:30~16:40  鶴田	

## ◊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（8階ジム奥）

◆予約・キャンセル…………前日23:59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22日0:00～

マイページより予約をお取りください

◆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）

※担当者、時間、内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。