















# 2025.12 icca program schedule

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

## ◇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。