

第3スポーツホールプログラム開催日程表

11月分

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 | | | | IB 10:00 | PP 9:30 | IB 9:30 PP 10:00 | IB 9:30 PP 10:00 |
| 午後 | | | | IB 15:00 | IB 15:00 PP 15:30 | IB 14:30 PP 15:00 | IB 14:30 PP 15:00 |
| 夜間 | | | | IB 18:30 20:00 | PP 18:30 | | IB 18:30 IB 20:00 |
| プログラム | | | | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午前 | IB 9:30 PP 10:00 | PP 9:30 | IB 10:00 | IB 10:00 | PP 9:30 | PP 9:30 | IB 9:30 PP 10:00 |
| 午後 | IB 14:30 PP 15:00 | IB 15:00 | IB 15:00 PP 15:30 | IB 15:00 PP 15:30 | IB 15:00 PP 15:30 | IB 15:00 PP 15:30 | IB 14:30 PP 15:00 |
| 夜間 | PP 18:30 | | PP 18:30 | IB 18:30 20:00 | PP 18:30 | PP 18:30 | PP 18:30 |
| プログラム | | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午前 | IB 9:30 PP 10:00 | PP 9:30 | IB 10:00 | IB 10:00 | IB 9:30 | PP 9:30 | IB 9:30 PP 10:00 |
| 午後 | IB 14:30 PP 15:00 | IB 15:00 PP 15:30 | PP 14:30 | IB 15:00 | | IB 15:00 PP 15:30 | IB 14:30 PP 15:00 |
| 夜間 | IB 18:30 IB 20:00 | PP 18:30 | IB 18:00 PP 18:30 | IB 18:30 20:00 | | PP 18:30 | PP 18:30 |
| プログラム | | ストレッチ 11:00/14:00 相談 13:00~ | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00/14:00 相談 10:00~ | ストレッチ 11:00 14:00 | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午前 | IB 9:30 PP 10:00 | 休館日 | IB 10:00 | IB 10:00 | IB 9:30 PP 10:00 | PP 9:30 | IB 9:30 PP 10:00 |
| 午後 | IB 14:30 PP 15:00 | | IB 15:00 | IB 15:00 | IB 14:30 PP 15:00 | IB 15:00 PP 15:30 | IB 14:30 PP 15:00 |
| 夜間 | PP 18:30 | | | IB 18:30 20:00 | PP 18:30 | PP 18:30 | IB 18:30 IB 20:00 |
| プログラム | | | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | | ストレッチ 11:00 14:00 | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 午前 | IB 9:30 PP 10:00 | PP 9:30 | IB 10:00 | IB 10:00 | PP 9:30 | | |
| 午後 | IB 14:30 PP 15:00 | IB 14:30 PP 15:00 | | IB 15:00 PP 15:30 | IB 15:00 PP 15:30 | | |
| 夜間 | PP 18:30 | PP 18:30 | | IB 18:30 20:00 | PP 18:30 | | |
| プログラム | | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 | | |

- ・ **ストレッチ** ⇒ **ストレッチプログラム**
- ・ **相談** ⇒ **スポーツ・健康・体力相談**
- ・ **IB** ⇒ **インボディ**
- ・ **PP** ⇒ **パーソナルプログラム**

スポーツ・健康・体力相談
今月のテーマ

体幹の強化と引き締め

※ 各種プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

※ ご都合に合うように、IB・PP同時受講や
受講時間についてのご相談承ります。