

第3スポーツホールプログラム開催日程表

12月分

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						PP 9:30	IB 9:30 PP 10:00
午後						IB 15:00 PP 15:30	IB 14:30 PP 15:00
夜間						IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00
プログラム						ストレッチ 11:00 14:00	
	3	4	5	6	7	8	9
午前	IB 9:30 PP 10:00	PP 9:30	/	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 PP 15:30	/	IB 15:00	PP 14:30	IB 15:00 PP 15:30	IB 14:30 PP 15:00
夜間	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00
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	ストレッチ 11:00 14:00	ストレッチ 11:00 14:00	
	10	11	12	13	14	15	16
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 PP 15:30	/	IB 15:00	PP 14:30	IB 15:00 PP 15:30	IB 14:30 PP 15:00
夜間	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	/	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00
プログラム		ストレッチ 11:00 14:00	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	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	IB 9:30 PP 10:00	休館		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	IB 15:00 PP 15:30	IB 14:30 PP 15:00
夜間	IB 18:30 PP 19:00			IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00
プログラム				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	ストレッチ 11:00 14:00
	24	25	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 15:00 PP 15:30	/	IB 15:00	IB 15:00 PP 15:30		
夜間	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	/	/	/		
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	ストレッチ 11:00 14:00		
	31						
午前							
午後							
夜間							
プログラム							

- ・ 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

内臓脂肪の付く理由

※ 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。