

第3スポーツホールプログラム開催日程表 1月分

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前					IB 10:00	PP 9:30	IB 9:30 PP 10:00
午後					IB 15:00 PP 15:30	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
プログラム					ストレッチ 11:00 14:00	ストレッチ 11:00 14:00	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	IB 9:30 PP 10:00	IB 9:30 PP 10:00	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 14:30 PP 15:00	/	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 19:30	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 19:30
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	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	IB 9:30 PP 10:00	休館日	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 14:30	IB 14:30 PP 15:00	IB 14:30 PP 15:00
夜間	IB 18:30 PP 19:00		/	IB 18:30 19:30	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 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	ストレッチ 11:00/14:00 相談 10:00~
	21	22	23	24	25	26	27
午前	IB 9:30 PP 10:00	/	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 19:30	IB 18:30 PP 19:00	/	IB 18:30 19:30	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 19:30
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	
	28	29	30	31			
午前	IB 9:30 PP 10:00	IB 10:00	IB 10:00	IB 10:00			
午後	IB 14:30 PP 15:00	IB 15:00 PP 15:30	IB 15:00 PP 15:30	/			
夜間	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 PP 19:00	IB 18:30 19:30	/			
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 ⇒ 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

関節痛予防の
トレーニング方法

※ 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。