

第3スポーツホールプログラム開催日程表

2月分

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

※ 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。

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