

# 第3スポーツホールプログラム開催日程表

## 3月分

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

新しい年度に向けての  
身体作り