

第3スポーツホールプログラム開催日程表

4月分

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前		PP 9:30	IB 10:00	IB 10:00	PP 9:30	PP 9:30	PP 9:30
午後		IB 15:00 PP 15:30	PP 14:30	IB 15:00	PP 14:30	IB 15:00 PP 15:30	
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	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	IB 9:30 PP 10:00		IB 10:00	IB 10:00	PP 9:30	IB 10:00	IB 9:30 PP 10:00
午後	IB 13:30 PP 14:00	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	
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	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	IB 9:30 PP 10:00	休館日	IB 10:00	IB 10:00	PP 9:30	PP 9:30	
午後	IB 14:30 PP 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
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 11:00~
	22	23	24	25	26	27	28
午前	IB 9:30 PP 10:00		IB 10:00	IB 10:00		PP 9:30	IB 9:30 PP 10:00
午後	IB 15:00			IB 15:00	PP 14:30	IB 15:00 PP 15:30	
夜間			特別プログラム 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 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	
	29	30					
午前	特別プログラム 11:00~	IB 9:30 PP 10:00					
午後	特別プログラム 15:00~	IB 14:30 PP 15:00					
夜間	IB 18:30 PP 19:00						
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
- ・特別プログラム ⇒ 後日発表

※ 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

目的別の正しいストレッチ