

# 第3スポーツホールプログラム開催日程表

## 5月分

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

運動で高血圧症を改善