

第3スポーツホールプログラム開催日程表

7月分

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

自律神経の乱れを改善