

第3スポーツホールプログラム開催日程表

8月分

| | 日 | 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 | |
|-----------|------------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 午前 | | | | IB 10:00 | PP 9:30 | PP 9:30 | | |
| 午後 | | | | IB 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 | | | | 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 | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 午前 | | PP 9:30 | IB 10:00 | IB 10:00 | PP 9:30 | PP 9:30 | | |
| 午後 | | IB 15:00 | | IB 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 | 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 相談 9:30~ | ストレッチ 11:00 EXプログラム 14:00 | ストレッチ 11:00 14:00 相談 13:00~ | ストレッチ 11:00 14:00 | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 午前 | | | PP 9:30 | IB 10:00 | PP 9:30 | | IB 9:30 PP 10:00 | |
| 午後 | | | IB 15:00 | IB 15:00 | IB 14:30 PP 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 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 | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 午前 | IB 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 | |
| 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 | EXプログラム 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 11:00 14:00 | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 午前 | IB 9:30 PP 10:00 | PP 9:30 | IB 10:00 | IB 10:00 | PP 9:30 | PP 9:30 | | |
| 午後 | IB 14:30 PP 15:00 | IB 14:30 PP 15:00 | 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 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 | | |

- ・ 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
夏バテ予防