

# 第3スポーツホールプログラム開催日程表

## 9月分

	日	月	火	水	木	金	土	
午前							IB 9:30 PP 10:00	
午後							IB 14:30 PP 15:00	
夜間								
サービスプログラム								
	2	3	4	5	6	7	8	
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	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 10:00~	ストレッチ 11:00 EXプログラム 14:00	ストレッチ 11:00~14:00 相談 13:00~	ストレッチ 11:00~14:00		
	9	10	11	12	13	14	15	
午前	IB 9:30 PP 10:00		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 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		
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 EXプログラム 19:40		
	16	17	18	19	20	21	22	
午前		IB 9:30 PP 10:00	<b>休館日</b>		IB 10:00	PP 9:30	PP 9:30	
午後		IB 14:30 PP 15:00			IB 15:00		IB 14:30 PP 15:00	
夜間								
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 EXプログラム 19:45	ストレッチ 11:00~14:00		
	23	24	25	26	27	28	29	
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	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				
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 19:45	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		
	30							
午前	IB 9:30 PP 10:00							
午後	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 ⇒ 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

筋力トレーニングで関節痛予防