

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	木	金	土	
				1	2	3	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	ストレッチ 11:00 EXプログラム 14:00 相談 9:30~	ストレッチ 11:00 14:00	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 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		
	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 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 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