

# 第3スポーツホールプログラム開催日程表

## 11月分

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

内臓脂肪を減らす