

# 介護予防トレーニングセンター 2024年8月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
午前					フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~17:00 バランスボール 14:00~/15:00~
午後					夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間							手賀沼花火大会の 為、17:00閉館とな ります
	4	5	6	7	8	9	10
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	休館日	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~		夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間							
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	休館日	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~	夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~		夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間							
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	休館日	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~17:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~		夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間					スタッフミーティング の為、17:30閉館と なります		
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	休館日	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~		夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間							