

介護予防トレーニングセンター 2018年4月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
午前							
午後							
夜間							
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30 フリー 13:00~21:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30		(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)
夜間	(軽体操なし) (バランスボールなし)		(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)	(軽体操なし) (バランスボールなし)
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30 フリー 13:00~21:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30		(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30 (軽体操) 17:30~18:00	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30
夜間	(軽体操なし) (バランスボールなし)		(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30 フリー 13:00~21:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30		いきいき体操教室 9:30~10:30 いきいき体操教室 10:45~11:45	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30
夜間	(軽体操) 14:00~14:30		(軽体操) 16:00~16:30 (軽体操) 17:30~18:00	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30 フリー 13:00~18:00	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30		いきいき体操教室 9:30~10:30 いきいき体操教室 10:45~11:45	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30
夜間	(軽体操) 14:00~14:30		(軽体操) 16:00~16:30 (軽体操) 17:30~18:00	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 (軽体操) 16:00~16:30
日付	29	30					
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ教室 10:45~12:15	フリー 9:00~21:30					
午後	フリー 13:00~21:30	(軽体操) 16:00~16:30 (軽体操) 17:30~18:00					
夜間	(軽体操) 14:00~14:30	(軽体操) 16:00~16:30 (軽体操) 17:30~18:00					