

介護予防トレーニングセンター 2018年8月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				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	ロコモ金教室 9:15～10:45 フリー 11:00～21:30	フリー 9:00～17:00
午後				〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00～21:30 〔軽体操〕 16:00-16:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 70-ミル16:00まで
夜間							17時閉館
日付	5	6	7	8	9	10	11
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 いきいき体操教室 9:30～10:30 10:45～11:45	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	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〕 バランスボール なし		〔軽体操〕 16:00-16:30 17:30-18:00	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00～21:30 〔軽体操〕 16:00-16:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 16:00-16:30
夜間							
日付	12	13	14	15	16	17	18
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 いきいき体操教室 9:30～10:30 10:45～11:45	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	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〕 14:00-14:30		〔軽体操〕 16:00-16:30 17:30-18:00	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00～21:30 〔軽体操〕 16:00-16:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 16:00-16:30
夜間							
日付	19	20	21	22	23	24	25
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 いきいき体操教室 9:30～10:30 10:45～11:45	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	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〕 バランスボール なし		〔軽体操〕 16:00-16:30 17:30-18:00	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00～21:30 〔軽体操〕 16:00-16:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 〔軽体操〕 バランスボール 午後なし
夜間							
日付	26	27	28	29	30	31	
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 いきいき体操教室 9:30～10:30 10:45～11:45	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	ロコモ金教室 9:15～10:45 フリー 11:00～21:30	
午後	フリー 13:00～21:30 〔軽体操〕 14:00-14:30		〔軽体操〕 16:00-16:30 17:30-18:00	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00～18:00 〔軽体操〕 16:00-16:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	
夜間				18時閉館			