

# 介護予防トレーニングセンター 2018年2月の予定表

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