
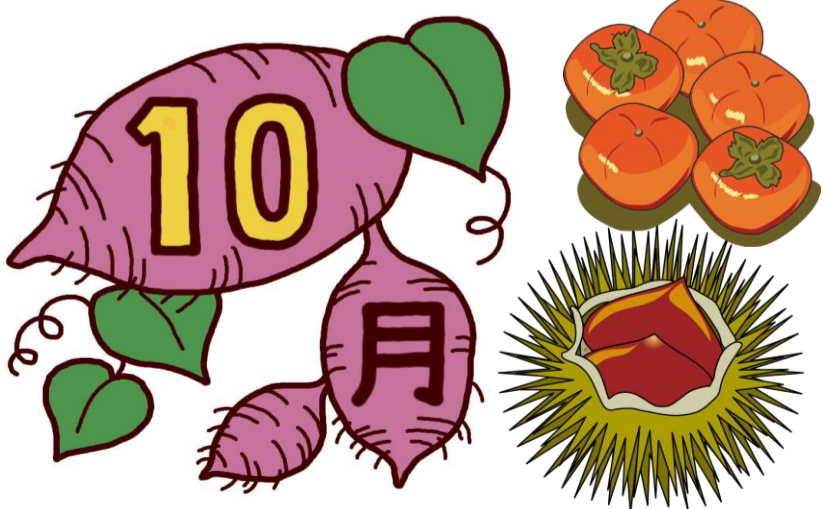


介護予防トレーニングセンター 2018年10月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前		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
			フリー 13:00~21:30	フリー 13:00~21:30	フリー 13:00~21:30	フリー 13:00~21:30	
			〔 軽体操 バランスボール なし 〕	〔 軽体操 バランスボール なし 〕	〔 軽体操 バランスボール なし 〕	〔 軽体操 バランスボール なし 〕	〔 軽体操 バランスボール なし 〕
午後							
夜間							
日付	7	8	9	10	11	12	13
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	休み	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
	フリー 13:00~21:30 〔 軽体操 14:00-14:30 〕				フリー 13:00~21:30	フリー 13:00~21:30	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 〕	〔 軽体操 16:00-16:30 〕
午後							
夜間							
日付	14	15	16	17	18	19	20
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
	フリー 13:00~21:30 〔 軽体操 14:00-14:30 〕				フリー 13:00~21:30	フリー 13:00~21:30	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 〕	〔 軽体操 16:00-16:30 〕
午後							
夜間							
日付	21	22	23	24	25	26	27
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
	フリー 13:00~21:30 〔 軽体操 14:00-14:30 〕				フリー 13:00~18:00	フリー 13:00~21:30	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 〕	〔 軽体操 16:00-16:30 〕
午後							
夜間					18時 閉館		
日付	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			
	フリー 13:00~21:30 〔 軽体操 14:00-14:30 〕						
	〔 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 〕	
午後							
夜間							