

介護予防トレーニングセンター 2017年10月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月						
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 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 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 軽体操なし		軽体操なし	軽体操なし	軽体操なし	軽体操なし	軽体操なし
夜間					18時 閉館		
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	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 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 軽体操 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00 バランスボールなし		軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 16:00~16:30 バランスボールなし
夜間					18時 閉館		
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 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 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 軽体操 14:00~14:30 バランスボールなし		軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30 バランスボールなし	軽体操 11:30~12:00 16:00~16:30
夜間					18時 閉館		
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 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 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 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 11:30~12:00 14:00~14:30	軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30	軽体操 11:30~12:00 16:00~16:30
夜間					18時 閉館		
日付	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				
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				
夜間							