

介護予防トレーニングセンター 2019年2月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						金曜体操 9:00~10:00	フリー 9:00~21:30
午後						フリー 10:00~21:30	軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30
夜間						フリー 10:00~21:30	軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30
日付	3	4	5	6	7	8	9
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	ロコモ教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30	金曜体操 9:00~10:00	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30 軽体操 14:00-14:30		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	フリー 13:00~21:30	フリー 10:00~21:30	フリー 10:00~21:30
夜間			軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00		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
日付	10	11	12	13	14	15	16
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	ロコモ教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30	金曜体操 9:00~10:00	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30 軽体操 14:00-14:30			フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00~21:30	フリー 10:00~21:30	フリー 10:00~21:30
夜間		軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00		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 14:00-14:30	軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30
日付	17	18	19	20	21	22	23
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	ロコモ教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30	金曜体操 9:00~10:00	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~21:30 軽体操 14:00-14:30		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	フリー 13:00~18:00	フリー 10:00~21:30	フリー 10:00~21:30
夜間			軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00		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
日付	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	ロコモ教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30		
午後	フリー 13:00~21:30		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	フリー 13:00~21:30		
夜間	バランスボール なし		軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00		軽体操 16:00-16:30		