

# 介護予防トレーニングセンター 2017年6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  ( 軽体操 ) 11:30~12:00 午後軽体操・バランス ボールなし	
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 14:00~14:30		フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 16:00~16:30
夜間					18時 閉館			
日付					4	5		6
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 ( 軽体操 ) 11:30~12:00 14:00~14:30	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 ( 軽体操 ) 11:30~12:00 16:00~16:30	
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	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 16:00~16:30	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 14:00~14:30	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 14:00~14:30		
夜間	18時 閉館							
日付	11		12	13	14	15	16	17
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 ( 軽体操 ) 11:30~12:00 14:00~14:30	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・バランス ボールなし	フリー 13:00~18:00	軽体操・バランス ボールなし	フリー 13:00~18:00	軽体操・バランス ボールなし	
夜間	18時 閉館							
日付	18		19	20	21	22	23	24
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 ( 軽体操 ) 11:30~12:00 14:00~14:30	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・バランス ボールなし	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 16:00~16:30	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 14:00~14:30	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 16:00~16:30		
夜間	18時 閉館							
日付	25		26	27	28	29	30	
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 ( 軽体操 ) 16:00~16:30 17:30~18:00	フリー 9:00~21:30 ( 軽体操 ) 11:30~12:00 14:00~14:30	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		フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 16:00~16:30	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 14:00~14:30	フリー 13:00~18:00 ( 軽体操 ) 16:00~16:30			
夜間	18時 閉館							



トレッドミル  
エアロバイク等  
使用時は目標  
心拍数・運動強  
度をトレーナーと  
相談して決めて  
ください！！

