

介護予防トレーニングセンター 2017年11月の予定表

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

