






介護予防トレーニングセンター 2017年7月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土						
日付							1						
午前													フリー 9:00~21:30
午後													
夜間													
日付							2	3	4	5	6	7	8
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	ハッピースマイル のため休館	スタッフミーティング	スタッフミーティング 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 バランスボールあり		軽体操なし バランスボールあり	フリー 13:00~18:00 軽体操なし バランスボールあり	軽体操なし バランスボールあり	軽体操なし バランスボールあり	軽体操なし バランスボールあり						
夜間	バランスボールあり		バランスボールあり		18時 閉館	バランスボールあり	バランスボールあり						
日付	9	10	11	12	13	14	15						
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 軽体操 16:00~16:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30 軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30	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 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 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	バランスボールなし		バランスボールなし	バランスボールなし	バランスボールなし 18時 閉館	バランスボールなし	バランスボールなし						
日付	16	17	18	19	20	21	22						
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 軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00 バランスボールなし	休み	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 フリー 13:00~18:00 軽体操 16:00~16:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30 軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30	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 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	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	バランスボールなし				18時 閉館								
日付	23	24	25	26	27	28	29						
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 フリー 13:00~18:00 軽体操 16:00~16:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30 軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30	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 11:30~12:00 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	軽体操 14:00~14:30		軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00		軽体操 16:00~16:30	軽体操 14:00~14:30	軽体操 16:00~16:30						
日付	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											
午後	フリー 13:00~21:30 軽体操 14:00~14:30												
夜間	軽体操 14:00~14:30												