




# 介護予防トレーニングセンター 2019年3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 16:00~16:30
夜間						軽体操 11:30~12:00 14:00~14:30	軽体操20 19:00~19:20
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 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 13:00~21:30	金曜体操 9:00~10:00 フリー 10:00~21:30	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 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20 19:00~19:20	
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	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 エクササイズ  フリー 14:00~21:30	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	金曜体操 9:00~10:00 フリー 10:00~21:30	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	軽体操 バランスボール なし	軽体操 バランスボール なし	軽体操 バランスボール なし	軽体操 バランスボール なし
夜間					18時 閉館	軽体操20 19:00~19:20	
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 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 13:00~21:30	金曜体操 9:00~10:00 フリー 10:00~21:30	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	軽体操 バランスボール なし	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20 19:00~19:20	
日付	24	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 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 9:00~21:30	スタッフミーティング オレンジ教室 11:00~12:30 フリー 13:00~21:30	金曜体操 9:00~10:00 フリー 10:00~21:30	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 11:30~12:00 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 11:30~12:00 14:00~14:30	軽体操 11:30~12:00 16:00~16:30
夜間						軽体操20 19:00~19:20	
日付	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						
午後	フリー 13:00~21:30 軽体操 14:00~14:30						
夜間							