

# 介護予防トレーニングセンター 2018年5月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
午前			<b>休み</b>	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 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				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	6	7	8	9	10	11	12
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 13:00~21:30 軽体操 14:00~14:30	<b>休み</b>	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45 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 フリー 13:00~21:30 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			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	
夜間							
日付	13	14	15	16	17	18	19
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 13:00~21:30 軽体操 14:00~14:30	<b>休み</b>	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45 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 フリー 13:00~21:30 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			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	
夜間	バランスボール なし						
日付	20	21	22	23	24	25	26
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 13:00~21:30 軽体操 14:00~14:30	<b>休み</b>	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45 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 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			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	
夜間						<b>18時 閉館</b>	
日付	27	28	29	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 フリー 13:00~21:30 軽体操 14:00~14:30	<b>休み</b>	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45 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 フリー 13:00~21:30 軽体操 16:00~16:30		
午後			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		
夜間	バランスボール なし						