

介護予防トレーニングセンター 2018年11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 |
| 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 16:00-16:30 |
| 夜間 | | | | | フリー 13:00~21:30 〔軽体操 16:00-16:30〕 | 〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕 | |
| 日付 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 11:30-12:00 14:00-14:30〕 | フリー 13:00~21:30 〔軽体操 16:00-16:30〕 | フリー 13:00~21:30 〔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 16:00-16:30 17:30-18:00〕 | | | | |
| 日付 | 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 | 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 11:30-12:00 14:00-14:30〕 | フリー 13:00~21:30 〔軽体操 16:00-16:30〕 | フリー 13:00~21:30 〔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 バランスボール 午後なし〕 |
| 夜間 | | | 〔軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00〕 | | | | |
| 日付 | 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 | 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 11:30-12:00 14:00-14:30〕 | フリー 13:00~21:30 〔軽体操 16:00-16:30〕 | フリー 13:00~21:30 〔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 16:00-16:30 17:30-18:00〕 | | | | |
| 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 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 | |
| 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〕 | フリー 13:00~18:00 〔軽体操 16:00-16:30〕 | 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〕 | |
| 夜間 | 〔軽体操 バランスボール なし〕 | | 〔軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00〕 | | | | |
| 夜間 | | | | | 18時 閉館 | | |