



介護予防トレーニングセンター 2018年9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							〔 軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30 〕
夜間							〔 フローミルなし 〕
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	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	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 〕	〔 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	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 13:00~21:30	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 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							
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	休み	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	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 バランスボール なし 〕	〔 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					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	フリー 9:00~21:30	休み	フリー 9:00~21:30	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 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 13:00~21:30 〔 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							
日付	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						
午後	フリー 13:00~21:30 〔 軽体操 14:00-14:30 〕						
夜間							