

介護予防トレーニングセンター 2017年8月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付			1	2	3	4	5	
午前			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 9:00~17:00 軽体操 11:30~12:00	
午後			軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00					花火大会のため17時終了
夜間						18時 閉館		
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	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 13:00~17:00 軽体操 14:00~14:30		軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00					
夜間	花火大会のため17時終了 <small>*18時以降はバランスボールなし</small>					18時 閉館		
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	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	
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					医師判定のため 午後の軽体操・バ ランスボールなし
夜間						18時 閉館		
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	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 16:00~16:30 17:30~18:00					
夜間						18時 閉館		
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	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			
午後	フリー 13:00~21:30		軽体操 16:00~16:30 17:30~18:00					
夜間	医師判定のため 軽体操・バ ランス ボールなし					18時 閉館		