



介護予防トレーニングセンター 2017年12月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付							1	2
午前							ロコモ金教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30
午後							フリー 11:00~21:30	(軽体操) 11:30~12:00
夜間							(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	午後軽体操 バランスボール なし
日付	3	4	5	6	7	8	9	
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	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	
	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 16:00~16:30
午後	フリー 13:00~21:30		(軽体操) 16:00~16:30 17:30~18:00		フリー 13:00~18:00	(軽体操) 16:00~16:30		
夜間	(軽体操) 14:00~14:30				18時 閉館			
日付	10	11	12	13	14	15	16	
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	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	
	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 16:00~16:30
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	フリー 13:00~18:00	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	(軽体操) 14:00~14:30				18時 閉館			
日付	17	18	19	20	21	22	23	
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	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	
	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	スタッフミーティ ング	フリー 11:00~21:30	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	(軽体操) 11:30~12:00 16:00~16:30
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	フリー 13:00~18:00	(軽体操) 16:00~16:30		
夜間	(軽体操) 14:00~14:30				18時 閉館			
日付	24	25	26	27	28	29	30	
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~13:00	休館日	休館日	
	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	(軽体操) 11:30~12:00 14:00~14:30	バランスボールあり 軽体操なし 13:00営業終了			
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				
夜間	(軽体操) 14:00~14:30							
日付	31							
午前	休館日							
午後								
夜間								