介護予防トレーニングセンター 2025年5月予定表

曜日	日	月	火	水	木		±
日付					1	2	3
午前	TORESEN			TORESEN	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	TORESEN			TORESEN	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	休館日	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~	夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~		夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間							
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45		フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~	休館日	夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間				19:30~			
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	休館日	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~17:30 パランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~		夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~	スタッフミーティング の為、17:30閉館と	夜トレ部 17:30~	
夜間	14.00* 9/13.00* 9			19:30~	なります		
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	£1. &+	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~	フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00 パランスボール	休館日	夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~	
夜間	14:00~/15:00~			18:30~/19:00~ 19:30~	いんしょん	TEL 04 7	

介護予防トレーニングセンター TEL 04-7165-2885