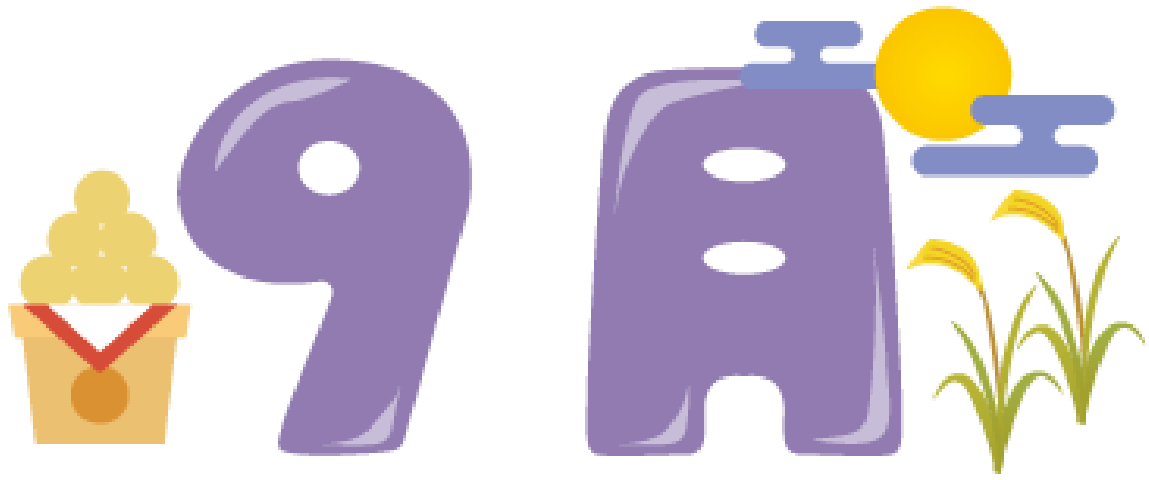
介護予防トレーニングセンター　2023年9月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						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							
夜間						夜トレ部 17:30～18:00	
日付	3	4	5	6	7	8	9
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～ 17:30～/18:30～	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～						
夜間				夜トレ部 17:30～18:00	夜トレ部 17:30～18:00	夜トレ部 17:30～18:00	
日付	10	11	12	13	14	15	16
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～ 17:30～/18:30～	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～						
夜間				夜トレ部 17:30～18:00	夜トレ部 17:30～18:00	夜トレ部 17:30～18:00	
日付	17	18	19	20	21	22	23
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～	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 9:00～17:30 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～						
夜間				夜トレ部 17:30～18:00	スタッフミーティングの為、17:30閉館となります	夜トレ部 17:30～18:00	
日付	24	25	26	27	28	29	30
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～ 17:30～/18:30～	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～						
夜間				夜トレ部 17:30～18:00	夜トレ部 17:30～18:00	夜トレ部 17:30～18:00	

介護予防トレーニングセンター　TEL 04-7165-2885