

介護予防トレーニングセンター 2024年3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	フリー 9:00～21:30
午後							バランスボール 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
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	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30		フリー 9:00～21:30	
午後	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～		バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔夜トレ部〕 17:30～18:00		イベントのため 5階閉館です	
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	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	
午後	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔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	休館日	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～17:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	
午後	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔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	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	
午後	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔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	31							
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45							
午後	フリー 13:00～19:00							
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～							