

介護予防トレーニングセンター 2023年10月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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		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	夜トレ部 17:30～18:00
夜間							
日付	8	9	10	11	12	13	14
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	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 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	15	16	17	18	19	20	21
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	22	23	24	25	26	27	28
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～	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	29	30	31				
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				
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～				
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～						